भारत के भूतपूर्व प्रधानमन्त्री श्री मोरारजी देसाई देवेन्द्र वोरा के साथ

एक्युप्रेशर

एवं अन्य प्राकृतिक उपचार
पूर्ण स्वास्थ्य प्राप्ति के सरल उपाय

आपका आरोग्य आपके हाथ में

:
देवेन्द्र वोरा

संशोधित परिवर्धित हिंदी संस्करण : १९९५

मूल्य : रु. २६.००



नवनीत पब्लिकेशन्स (इं) लिमिटेड

नवनीत हाउस, गुरुकुल रोड, मेमनगर, अहमदाबाद–३८० ०५२। टेलिफोन : ४५ ३९ ९५/४८ ३५ ३६	भवानीशंकर रोड, दादर, मुंबई–४०० ०२८। टेलिफोन : ४३० ७२ ८६

धनलाल ब्रदर्स डिस्ट्रीब्युटर्स

७०, प्रिन्सेस स्ट्रीट, मुंबई–४०० ००२।
टेलिफोन : २०१ ७० २७/२०५ ३७ १६

S 160

माँ प्रकृति को सादर समर्पित

विशेष मार्गदर्शन के लिए लिखें या व्यक्तिगत रूप से मिलें–

श्री देवेन्द्र वोरा
सी/७, वसंतकुंज, नॉर्थ एवेन्यु,
सांताक्रुज़ (पश्चिम),
मुंबई–४०० ०५४।
टेलिफोन ६४९ १५ ६४

आर्य समाज
लिन्किंग रोड, सांताक्रुज (पश्चिम),
मुंबई–४०० ०५४।
बुधवार को प्रात : ८.३० से १०.००
शनिवार को सायं : ४.०० से ६.००

(कोई फीस नहीं, पूर्व एपॉइन्टमेंट भी नहीं।)



नवनीत पब्लिकेशन्स (इं) लिमिटेड

- शारदाश्रम के पास, भवानीशंकर रोड, दादर, मुंबई–४०० ०२८। (फोन : ४३० ७२ ८६)
- धनलाल ब्रदर्स डिस्ट्रीब्युटर्स, ७०, प्रिन्सेस स्ट्रीट, मुंबई–२। (फोन : २०५ ३७ १६/२०१ ७० २७)
- नवनीत हाउस, गुरुकुल रोड, मेमनगर, अहमदाबाद–३८० ०५२। (फोन : ४५ ३९ ९५/४८ ३४ ३६)
- सीता पार्क, १८, शिवाजीनगर, भारत इंग्लिश स्कूल के पास, पुणे–४११ ००५। (फोन : ३२ ६३ ६४)
- आग्रे अपार्टमेंट्स, आग्यारामदेवी–एस. टी. स्टैन्ड रोड, नागपुर–४४० ०१८। (फोन : ७२ ४४ ११)
- गाला भवन, ३०, श्रीरामनगर, नॉर्थ स्ट्रीट, अल्वारपेट, मद्रास–६०० ०१८। (फोन : ४५ ३६ १४)

पुस्तक आमुख

श्री देवेन्द्र वोरा द्वारा लिखित एक्युप्रेशर पद्धति (चिकित्सा) विषयक यह पुस्तक मैंने पढ़ी है। इस पुस्तक में सरल ढंग और रोचक शैली में सारी जानकारी इस प्रकार से दी गई है, जिससे कोई भी व्यक्ति अपने स्वास्थ्य को सुरक्षित रखने तथा रोग होने की अवस्था में उसे दूर करने के लिए इस पद्धति का उपयोग आसानी से कर सकता है।

यदि आहार, काम और आराम से संबंधित प्राकृतिक नियमों का पालन किया जाए, तो मानव-शरीर, जो कि एक पूर्ण यंत्र है, अपनी देखभाल खुद कर सकता है। जब हम प्रकृति के नियमों को तोड़ते हैं, तब हमारे शरीर में ऐसे विजातीय द्रव्य उत्पन्न होते हैं, जिन्हें हमारा शरीर बाहर निकालने की कोशिश करता है। शरीर की यह कोशिश 'रोग' के रूप में जानी जाती है। भिन्न-भिन्न लक्षणों के अनुसार रोग भिन्न-भिन्न नामों से प्रसिद्ध हैं। प्राकृतिक नियमों के उल्लघन का यदि हम मानवसुलभ प्राकृतिक उपचारों द्वारा निवारण करें, तो हम स्वयं बिना किसी की सहायता से रोगमुक्त हो सकते हैं। यह एक प्राकृतिक उपचार पद्धति है और इसमें निम्नलिखित पद्धतियों का समावेश होता है –

(१) कुछ दिन तक उपवास द्वारा आहार का नियमन करना। इसमें एनिमा, मिट्टी, भाप और घर्षण-स्नान का प्रयोग भी होता है।
(२) गेहूँ के जवारे (अंकुर) या उसके रस का उपयोग करना और आहार के रूप में कच्ची अंकुरित दलहन लेना। साथ ही साथ फलों व साग-भाजी का भी सेवन करना।
(३) नियमित रूप से केवल ताजी और कच्ची साग-भाजी के रस पर निर्वाह करना।
(४) मॅग्नेट थैरेपी के अनुसार चुंबक के उचित उपयोग द्वारा रोग का निवारण करना।
(५) ऍक्युप्रेशर थैरेपी को अपनाना। इसकी स्पष्ट जानकारी सरल भाषा में यहाँ दी गई है।
(६) शिवांबु-चिकित्सा अपनाना। इससे हर तरह के रोग दूर किए जा सकते हैं और मानसिक व शारीरिक स्वास्थ्य को सुरक्षित रखा जा सकता है।

कोई भी व्यक्ति अपनी मान्यता एव सुविधा के अनुसार एक अथवा अधिक पद्धतियों का उपयोग कर सकता है। आवश्यकता केवल इस बात की है कि अंगीकृत पद्धति में उसकी श्रद्धा हो।

मुझे यह जानकर हर्ष हो रहा है कि श्री वोरा इस महत्वपूर्ण एवं हर प्रकार के रोगों के उपचार के लिए इस उपयोगी पुस्तक का प्रकाशन कर रहे हैं। इसके द्वारा प्राकृतिक चिकित्सा में रुचि रखनेवाला कोई भी व्यक्ति अपना डॉक्टर स्वयं बन सकेगा। इस पुस्तक का भाषांतर सभी भारतीय भाषाओं में हो, यही मेरी अभिलाषा है।

मुंबई, दिनांक २६.४.१९८२

— मोरारजी देसाई

निवेदन

यद्यपि अपनी इच्छा के अनुसार इस वक्त मैं अंतरराष्ट्रीय व्यवसाय में संलग्न हूँ, किंतु मेरी दूसरी पसंद थी मेडिकल लाइन में प्रवेश पाने की। स्वास्थ्य-विज्ञान में बाल्यावस्था से ही मेरी बड़ी रुचि थी और उसके विषय में अधिक से अधिक जानकारी प्राप्त करने की मैं कोशिश करता रहता था। अतः जब मुझे सन् १९७७ में निर्यात व्यवसाय के विकास के सिलसिले में अमरिका जाने का अवसर मिला, तो मेरी जिज्ञासा बहुत संतुष्ट हुई। मुझे पता चला कि अमरीका में ऍक्युप्रेशर पद्धति के प्रयोग हुए थे और वह काफी उपयोगी सिद्ध हुई है। अतः उस क्षेत्र में मैं गहराई से छानबीन करने लगा तो पाया कि यह पद्धति तो ५००० वर्ष पूर्व सबसे पहले भारत में प्रचलित थी। इस पुस्तक में पैर-संबंधी जो चार्ट दिया गया है वह महर्षि सुश्रुत की रचनाओं पर आधारित है।

ऍक्युप्रेशर उपचार-पद्धति कुदरत द्वारा मनुष्य मात्र को उपहार में मिला विज्ञान है। मानव-शरीर के भीतर ही इस उपचार के लिए उपयुक्त रचना कर प्रकृति ने मानवजाति को अमूल्य वरदान दिया है। यह उपचार पद्धति विश्व के भिन्न-भिन्न देशों में किसी न किसी रूप में प्रचलित रही है। सोलहवीं शताब्दी में अमरीका के ठेठ रेड-इंडियन अपने पैरों के तलवों पर दबाव डालकर रोग मिटाया करते थे। डॉ. विलियम फिट्ज़ेराल्ड तथा कुछ अन्य विद्वानों ने अनेक संशोधनों के पश्चात् बीसवीं शती में इस विज्ञान को विश्व के समक्ष प्रस्तुत किया।

यह पद्धति विश्व-आरोग्य संबंधी वर्तमान समस्या को सुलझा सकती है और केवल दस वर्षों में ही हर एक को स्वस्थ बनाने में सक्षम है।

स्वास्थ्य की दृष्टि से हम संपूर्ण विश्व के लोगों को निम्नलिखित वर्गों में विभक्त कर सकते हैं –

(अ) लगभग ६० प्रतिशत : फिलहाल स्वस्थ, किंतु भविष्य में बीमार होने की आशंकावाले लोग, जिसमें उन बच्चों का भी समावेश है, जो बाद में जन्म लेनेवाले हैं। इस उपचार पद्धति के नियमित प्रयोग से इन्हें रोग का शिकार होने से बचाया जा सकता है।

(ब) २५ प्रतिशत : फिलहाल बीमारी से पीड़ित लोग। इन्हें इस उपचार पद्धति से ठीक किया जा सकता हैं और पुनः बीमार पड़ने से रोका जा सकता है।

(क) १५ प्रतिशत : ऐसे लोग जिन्हें डॉक्टरी उपचार, दवा या सर्जरी की आवश्यकता है। ऐसे मरीजों की दवादारू व देखभाल करने के लिए वैसे तो अनेक डॉक्टर व अस्पताल मौजूद हैं, मगर ऍक्युप्रेशर पद्धति से उपचार करने पर लोगों को बीमार पड़ने से भी बचाया जा सकता है।

इस पद्धति के व्यापक प्रचार एवं शिक्षा द्वारा विश्व की स्वास्थ्य संबंधी जटिल समस्या को सरलतापूर्वक सुलझाया जा सकता है। इसके लिए मैं निम्नलिखित सुझाव प्रस्तुत करता हूँ –

(१) हाईस्कूल तथा कॉलेज स्तर के अध्यापकों को यह पद्धति सिखाई जाए। इसके अलावा छात्रों को भी इसे ऐच्छिक विषय के रूप में सिखाया जाए। विद्यार्थी इस पद्धति का प्रसार न सिर्फ अपने घरों में बल्कि छुट्टियों के दरम्यान अपने पास-पड़ोस, अपने गाँवों और कस्बों में भी कर सकते हैं।

(२) सेवा-निवृत्त शिक्षक, अध्यापक, सरकारी कर्मचारी तथा अन्य शिक्षित जन इस द्धति को सीखें और सिखाएँ।

(३) अखबार और समाचार-पत्र इस पद्धति के आवश्यक प्रचार-कार्य में अत्यधिक हायक हो सकते हैं।

(४) रेडियो, टेलीविजन और चलचित्रों के माध्यम से भी प्रभावशाली व व्यापक रूप प्रचार किया जा सकता है।

(५) सेवाभावी और धार्मिक संस्थाएँ इस पद्धति को सृष्टिकर्ता प्रभु की भेंट मानकर सके प्रचार, प्रसार व शिक्षा में सहयोगी बन सकती हैं।

हर देश में स्वास्थ्य की रक्षा के लिए अपार धनराशि व्यय की जाती है। इसका उपयोग फाई कार्यों, जन-सामान्य को स्वच्छ जल तथा कम कीमत में पोषक आहार आदि मुहैया रने में हो, ताकि लोगों के स्वास्थ्य में सुधार हो। इस तरह एक ऐसा शुभेच्छा-चक्र चलाया ता सकता है, जिससे मानवमात्र को स्वास्थ्य प्रदान कर सुखी बनाया जा सकता है।

विश्व आरोग्य संस्थान ने भी अब ऍक्युप्रेशर पद्धति की ओर ध्यान दिया है। श्चिमी देशों ने ऍक्युपंक्चर पद्धति को स्वीकार किया है। आशा है निकट भविष्य में शेआत्सु या पोइंटेड प्रेशर तथा ऍक्युपक्चर पद्धतियों की जननी ऍक्युप्रेशर पद्धति को तारे विश्व में मान्यता मिलेगी।

सूर्य, वायु और जल सदृश्य प्राकृतिक उपहारों की तरह यह विज्ञान भी सर्वसुलभ है। कोई छोटा बच्चा भी इस पद्धति को आसानी से समझकर कार्यांवित कर सकता है। कोई भी व्यक्ति अपने स्वास्थ्य के लिए स्वयं इस पद्धति का उपयोग कर सकता है। इसके लिए विशेष प्रकार के साधनों की कोई जरूरत नहीं होती। आवश्यकता पड़ने पर चूसनी व बेलन जैसे घरेलू साधनों का भी उपयोग हो सकता है।

हम उन अज्ञात ऋषि-मुनियों के सदा ऋणी हैं, जिन्होंने हमारी हथेली एवं तलवों में स्थित स्पर्श-बिंदुओं का आविष्कार कर इस विज्ञान को विश्व के चरणों में रखा। हम उनके भी आभारी हैं, जिन्होंने शताब्दियों से इस विज्ञान को सुरक्षित रखा एवं उनके भी, जो इसे प्रकाशित करने में सहायक हुए।

उन प्राचीन ऋषि-मुनियों ने ही हमें सिखाया है कि हमारा शरीर पंच महाभूतों – पृथ्वी, जल, तेज, वायु और आकाश से बना है तथा उनका संचालन हमारे शरीर में स्थित प्राणशक्ति चेतना-बिजली से होता है। देह में इन पंच महाभूतों का संतुलन बनाए रखने के लिए हमें ऋतुओं के अनुसार भिन्न-भिन्न तरह के आहार व पेयों का सेवन करना चाहिए। जो आहार किसी ऋतु में उपयोगी होता है, वही दूसरी ऋतु में हानिकारक हो सकता है। उदाहरण के लिए दही-छाछ गर्मियों में हितकारी होता है, किंतु वर्षा ऋतु में उससे तकलीफ होने की संभावना रहती है। जो पत्तेवाली सागभाजियाँ ठंडी व गर्मी के दिनों में गुणकारी होती हैं, वही वर्षा ऋतु में अत्यधिक मात्रा व दूषित जलतत्व के कारण हानिकारक बन जाती हैं।

इसी प्रकार किसी भी एक तत्व की अधिकता, देशव्यापी समस्या उत्पन्न कर सकती है। जैसे, जापान में सर्दी (जुकाम) एक सर्वव्यापी और सामान्य रोग है। इसका कारण वहाँ की जलतत्व से युक्त नमीवाली हवा और मछली व चावल का उनका मुख्य आहार है। सर्दी का मतलब है हमारे शरीर में स्थित अतिरिक्त पानी को बाहर निकालने का प्राकृतिक

प्रयत्न। ऐसे प्रयत्न में व्यवधान डालने पर, रोग में वृद्धि होने की संभावना होती है। जापान-सदृश देशों के लिए इससे छुटकारा पाने का सबसे उत्तम उपाय है, आहार में गेहूँ की मात्रा बढ़ाना, सूर्यस्नान, सूर्य-प्राणायाम और ऍक्युप्रेशर पद्धति का उपयोग। अफगानिस्तान मे लोगों के शरीर में अग्नितत्व की अधिकता होती है। शुष्क हवा, सूखे मेवे और सूर्य की प्रचंड गर्मी के कारण उनके शरीर में अग्नितत्व की वृद्धि होती है। परिणामस्वरूप कई लोगों की नकसीर फूटती रहती है। इसके उपायस्वरूप लोगों को शर्करा तथा अधिक मात्रा में जलतत्ववाले फलों — खरबूजे, तरबूज़ एवं दही-छाछ का सेवन और चद्र-प्राणायाम करना चाहिए। किसी भी देश में पृथ्वी, जल और अग्नि, इन तीन मूल तत्वों में से किसी एक की वृद्धि हो सकती है। इसलिए वहाँ के निवासियों को ऐसे आहार का सेवन करना चाहिए जिससे उग्रता में वृद्धि न हो। किसी भी प्रकार के आहार — साग-भाजी, दवा — आदि के सेवन से शरीर में उसका क्या असर होता है, उसके बारे में जीवन-विज्ञान के रूप मे प्रसिद्ध आयुर्वेद ने काफी अन्वेषण किया है। यह अध्ययन वर्तमान विश्व के लिए बहुत आवश्यक है।

हमारी देह में स्थित चेतना – विद्युतशक्ति इन पाँचों महाभूतों का संतुलन कर सकती है, परंतु जब उस पर अत्यधिक बोझ आ पड़ता है, तब वह चेतना मंद पड़ जाती है और शरीर मे बीमारी की सभावना बढ़ती है। कम से कम रोगी को बीमारी की अवस्था में तो अपने स्वास्थ्य पर विपरीत असर पैदा करनेवाले किसी आहार का सेवन नहीं करना चाहिए। उदाहरण के रूप में सर्दी-खाँसी होने पर ठडे पानी, दही-छाछ और नींबू जैसे खट्टे पदार्थों का सेवन उसे बिलकुल नहीं करना चाहिए।

स्वास्थ्य-प्रेमियों से मैं केवल इतनी ही विनती करना चाहता हूँ कि वे प्रकृति के नियमों का पालन करें और हमारे पूर्वजों द्वारा प्रदत्त शिक्षा व हिदायतों का पालन करें तथा उन्हें जो उपयोगी समझ पड़े उसे स्वीकार करें।

लूई पाश्चर ने जीव-जंतुओं की खोज कर मनुष्यजाति पर बड़ा उपकार किया है। किंतु उन्हें इस बात का ध्यान नहीं रहा कि इन सभी जीव-जंतुओं से मनुष्य-शरीर ही महान है, क्योंकि वह हर प्रकार के जीव-जंतुओं का सामना कर सकता है। वह अपने शरीर के भीतर ही ऍन्टीबॉडी उत्पन्न कर इन जंतुओं को दूर कर सकता है। खुले हुए खाद्य पदार्थ या अत्यधिक पके अथवा सड़े-गले फल खाने एवं दूषित पानी पीने से रोग के जतु शरीर में प्रवेश करते हैं। इन्हें रोका जा सकता है। हम अपने शरीर में विद्यमान चेतना-बॅटरी को शक्तिशाली व ऍक्युप्रेशर पद्धति के उपयोग द्वारा प्रत्येक अवयवों तथा अंतःस्रावी ग्रंथियों को सक्रिय कर तथा स्वच्छता द्वारा यह कार्य कर सकते हैं। यदि प्रकृति के नियमों का उचित ढंग से पालन किया जाए, तो स्वास्थ्य सुरक्षित रहेगा। परंतु जिनकी बीमारी इस पद्धति से भी खत्म न हो, वे दवा या सर्जरी की सहायता ले सकते हैं।

मैं भारत के पूर्व प्रधानमंत्री श्री मोरारजी देसाई का अत्यंत ऋणी हूँ, जिन्होंने इस विज्ञान में अत्यधिक रुचि ली, मुझे यह पुस्तक लिखने की प्रेरणा प्रदान की और इस पुस्तक का आमुख लिखकर अपने आशीर्वाद दिए।

मैं अपने उन सभी मित्रों का भी बहुत आभारी हूँ जिन्होंने इस विज्ञान में गहन रुचि लेकर इसे अधिकाधिक लोगों तक पहुँचाने में मेरी सहायता की है।

एक सामान्य मनुष्य की भांति हमारी रुचि इस बात में होती है कि हम जल्दी से जल्दी ऐसे स्वास्थ्य लाभ प्राप्त कर सकें। अतः शरीर के लिए उपयोगी किन्हीं भी निर्दोष दवाइयों का सेवन करने में हम नहीं हिचकते। इसीलिए इस पुस्तक में ऐसी निर्दोष व उपयोगी दवाइयों एवं शिआत्सु-पोइन्टेड प्रेशर थैरेपी आदि से संबंधित कुछ संकेतों का भी समावेश किया गया है। गत आठ वर्षो में पचास लाख से भी अधिक लोगों ने इस थैरेपी को आजमाकर देखा है और उनमें से लगभग ८५ प्रतिशत लोगों को अपनी बीमारिया दूर करने में सफलता मिली है। प्रति-प्रभाव की शिकायत कहीं से भी नहीं मिली। इस थैरेपी के प्रयोग से प्राप्त सफलता के अनेक उदाहरण दिए जा सकते हैं। उनमें से मालेगाँव के डॉ. राम्हाणी (M B B.S. Homeopath) की रिपोर्ट बहुत ही प्रेरणादायी है।

वे लिखते हैं – "यहाँ पर सूत कातनेवाली महिलाओं की उँगलियों में निरंतर सूत कातते रहने से चीरे पड़ जाते थे। ये चीरे पक जाते थे और इसके कारण महिलाओं को काफी तकलीफ हुआ करती थीं। दर्द के कारण उनकी रात की नींद हराम हो जाती थी। असह्य पीड़ा के कारण वे काम नहीं कर पाती थीं। परिणामस्वरूप उन्हें अपनी नौकरी से हाथ धोना पड़ता था। सप्ताह तक मरहम-पट्टी करनी पड़ती, तब जाकर कहीं घाव भरते थे। ऐसे सैकड़ों रोगियों को ऍक्युप्रेशर का उपचार दिया गया। उन्हें अपने घरों में ही स्वयं उपचार लेने के तरीके सिखाये गए। रोगियों को इससे बड़ी राहत मिली। अब वे रात को आराम से सोने लगे। इस उपचार से चार-पाँच दिनों में ही उनके घाव भर जाते थे, मवाद सूख जाती और घाव की पपड़ी निकल जाती। अब ये सभी महिलाएँ हर डेढ़ घंटे के बाद अपनी उँगलियाँ दबा लेती हैं। अब उनकी उँगलियों में चीरे नहीं पड़ते। ये महिलाएँ मुझे आशीर्वाद देती हैं और मैं स्वयं ऍक्युप्रेशर का आभार मानता हूँ।"

इस प्रकार मैंने मार्स्टाटीस (प्रसूति के बाद स्तनों मे दूध का संग्रह हो जाने पर होनेवाली असह्य पीड़ा), ऍपेन्डिक्स, पेट का दर्द, ब्लडप्रेशर आदि बीमारियों से परेशान अनेक रोगियों को ऍक्युप्रेशर पद्धति द्वारा पूर्ण रूप से स्वस्थ किए हैं।

हम सब अतीत के बल पर टिके हुए हैं। इसीलिए हम अपने पूर्वजों के विशेष ऋणी हैं। मैंने इस पुस्तक द्वारा कुदरत के इस विज्ञान को साधारण मनुष्य के दृष्टिकोण से समझाने का प्रयास किया है। मैं आशा करता हूँ कि यह पुस्तक हर व्यक्ति के लिए उपयोगी सिद्ध होगी।

स्वास्थ्य के प्रति जागरूक सभी व्यक्तियों, सेवाभावी संस्थाओं एवं सरकार से मेरा नम्र निवेदन है कि वे इस पद्धति को अवश्य आजमाकर देखें। यदि यह उपयोगी मालूम हो, तो इसका व्यापक प्रचार करें।

अंत में मेरी इतनी ही प्रार्थना है कि विज्ञान के पीछे आँखें मूँदकर भागते हुए हम प्रकृति को न भूले।

सर्वेऽत्र सुखिनः सन्तु
सर्वे सन्तु निरामयाः।
सर्वे भद्राणि पश्यन्तु
मा कश्चिद् दुःखमाप्नुयात्॥

अनुक्रमणिका

टिप्पणी : इस पुस्तक में दर्शाई हुई उपचार-पद्धति सभी के लाभार्थ एवं कानूनी बंधनों से परे है।

Published by S. R. Gala, for Navneet Publications (India) Ltd., Ahmadabad–380 052.
Phototyped by B. A. Gala, at Navneet Publications (India) Ltd., Bombay–400 028
Printed by H. R. Gala, at Navneet Press Ltd., Ahmadabad–380 021.

[1-1-95 (12) : 10]

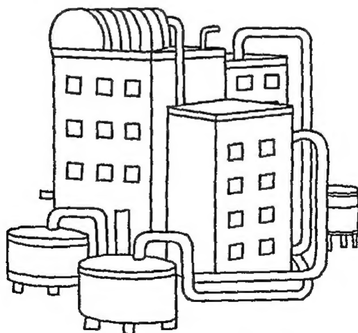
आपका आरोग्य आपके हाथ में

प्रकरण १

हमारा शरीर

'प्रथम सुख निरोगी काया' यह एक अत्यंत प्रसिद्ध एवं अनुभव-सिद्ध कहावत है। मनुष्य का सबसे बड़ा सुख है रोगमुक्त निश्चिंत जीवन। इस सुख की प्राप्ति के लिए हमें अपने शरीर और उसकी रक्षा के विषय में पूर्ण ज्ञान प्राप्त कर लेना जरूरी है।

विज्ञान के अनुसार पृथ्वी पर मानव-देह का अस्तित्व पचास लाख वर्ष से भी अधिक पहले से है। इतना ही नहीं, मानव-देह संसार का सब से बड़ा आश्चर्य जैसा है। ऐसी कौन-सी मशीन है जिसे विधाता ने मानव-शरीर में न बिठाई हो? ये नाजुक पर मजबूत यंत्र एक-दूसरे के अद्‌भुत तालमेल से सौ वर्षों से भी अधिक समय तक निरंतर चलते रहते हैं। इसके अलावा खुद मानव-शरीर में भी किसी रोग को दूर करने की क्षमता होती है। ऍक्युप्रेशर शरीर के स्वस्थ रहने की प्रक्रिया में योग देता है तथा सभी अवयवों व अंतःस्रावी ग्रंथियों को कार्यक्षम बनाये रखता है, जिससे हमें पूर्ण स्वास्थ्य प्राप्त होता है और रोग की संभावना बहुत कम हो जाती है।



आकृति १ : हमारा शरीर एक आधुनिक कारखाना

हमारे शरीर की तुलना अत्याधुनिक चलते-फिरते वातानुकूलित कारखाने से की जा सकती है। शरीर का ढाँचा सीमेंट-कांक्रीट से बनी बिल्डिंग की तरह है। कारखाने की बिल्डिंग की तरह वह पैर रूपी चलते-फिरते खंभों पर खड़ा है। हमारे शरीररूपी मकान का पहला मजला पेडू से पेट तक का भाग है, जिसके अंदर पोषक तत्त्वों को निर्माण करनेवाला प्लांट, रक्त-शुद्धीकरण प्लांट तथा मल-मूत्र एवं शारीरिक गंदगी निष्कासन (Sewage) प्लांट अवस्थित हैं और वह अद्भुत प्रजनन (Reproduction) प्लांट भी यहीं स्थित है। शरीररूपी मकान के दूसरे मजले पर निरंतर कार्यरत पंप (हृदय) और वायु-नियमन प्लांट फेफड़े हैं। ऊपर का मजला गुंबद के आकार का है, जिसमें अणु-रिएक्टर, सुपर कम्प्युटर और टेलीफोन एक्सचेंज (दुनिया की सर्वाधिक गतिवाले व लंबी संचार-व्यवस्था से युक्त) सजे हुए हैं। ये सारे यंत्र अपने आप (Automatically) एक-दूसरे के सहयोग से चलते हैं, यह भी आश्चर्य की ही बात है।

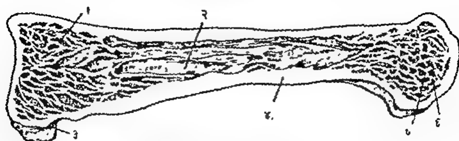
इस मानव-शरीररूपी कारखाने में निम्नलिखित तंत्र अवस्थित हैं। उनसे संबंधित जानकारी निम्नानुसार है–

तंत्र	मुख्य भाग, पेशी या कोशिकाएँ	कार्य
१. कंकाल तंत्र (अस्थिपंजर)	अस्थि और कास्थि, जोड़	आधार, रक्षण, रूप तथा आकार, हिलने-डुलने के लिए उच्चालन।
२. स्नायु तंत्र	हड्डियों के साथ जुड़े हुए स्नायु	शरीर का सामान्य तथा सुचारु रूप से हिलना-डुलना।
३. चेतना तंत्र (ज्ञान तंत्र)	मस्तिष्क, मेरुस्तंभ, परिधवर्ती चेतनाएँ, संवेदना-अंग	पर्यावरण-संबंधी जानकारी, अंगों की क्रियाओं को प्रेरणा व सहनियमन।
४. आवरक तंत्र (त्वचा तंत्र)	त्वचा और उसकी रचनाएँ (बाल, नख)	बाह्य जीव-जंतुओं के आक्रमण से रक्षण, शुष्कता, चोट, तापमान नियमन।
५. पाचन तंत्र	मुख, मुखगुहा, कंठनली, अन्ननली, जठर, आँतें, गुदाद्वार, लारग्रंथियाँ, यकृत, स्वादुपिंड	आहार का अंतःग्रहण, वहन, पाचन, शोषण और शेष पदार्थों का त्याग।
६. श्वसन तंत्र	नाक, नासिका, कोटर, स्वरयंत्र, श्वासनली, श्वासनलिका, श्वासकेशिका, फेफड़े	प्राणवायु की प्राप्ति और अंगारवायु निवारण।
७. रुधिराभिसरण तंत्र	हृदय, धमनी, शिरा, केशिका, रुधिर	पोषक द्रव्यों, उत्सर्ग पदार्थों एवं कोष-उत्पादनों का अन्य अंगों की ओर वहन।

तंत्र	मुख्य भाग, पेशी या कोशिकाएँ	कार्य
८. रोग-प्रतिकार तंत्र	श्वेतकण, अस्थिमज्जा के कुछ कोष, लसिका ग्रंथियाँ, प्लीहा	अन्य बाह्य कोषों, सूक्ष्म कीटाणुओं, परोपजीवियों तथा वायरस से रक्षण।
९. मूत्र तंत्र	मूत्रपिंड, मूत्रवाहिनी, मूत्रथैली, मूत्रमार्ग	रुधिर संरचना की रक्षा, मूत्र की उत्पत्ति और निष्कासन।
१०. प्रजनन तंत्र	स्त्री : अंडपिंड, अंडवाहिनी, गर्भाशय, योनिमार्ग, बाहरी जननअंग, स्तनग्रंथियाँ पुरुष : शुक्रपिंड, शुक्र-वाहिनियाँ, शुक्राशय, प्रोस्टेट, बाह्य जननेंद्रिय	अंडकोष (मादा प्रजननकोषों) की उत्पत्ति, अंतःस्राव की उत्पत्ति। शुक्रकोषों (नर प्रजननकोषों) की उत्पत्ति, अंतःस्राव की उत्पत्ति।
११. परिवहन तंत्र (लसिका तंत्र)	रसग्रंथियाँ (लसिका ग्रंथियाँ), लसिकाएँ, लसिकावाहिनियाँ, थाइमस, प्लीहा	परिभ्रमण के लिए प्रद[illegible] [illegible] आवागमन, मृत [illegible] [illegible] [illegible] से निष्कासन, [illegible] [illegible] का भाग।



आकृति २ : [illegible]
सीमेंट-[illegible] [illegible]



क्रमांक १, ३, ५ और ६ : हड्डी का खोखला भाग.
क्रमांक २ : अस्थिमज्जा क्रमांक ४ : भीतर का पोला भाग.

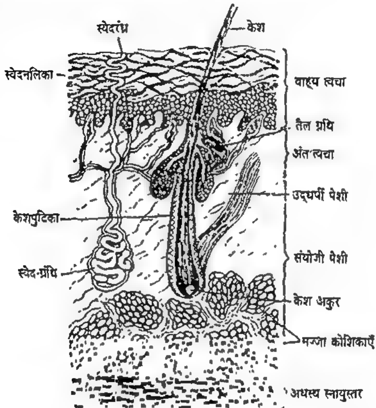
आकृति ३ : हड्डी की संरचना

स्नायु (Muscles) : हड्डियाँ और जोड़ स्नायुओं से ढँके रहते हैं। शरीर में स्नायुओं का जाल बिछा रहता है। यह शरीर के वजन का ५० प्रतिशत भाग होता है। स्नायुपेशी तंतुओं से बनी होती है, जो हिलने-डुलने की क्रिया को सरल बनाती है। यह 'स्नायुबंध' नामक डोरे से हड्डी के साथ जुड़ी हुई होती है। हाथ हिलाने पर त्वचा के नीचे हिलते-डुलते स्नायुबंधों को आसानी से देखा जा सकता है। जोड़वाली हड्डियों की हिलती-डुलती सतह पर 'कास्थि' होते हैं। उस पर लिगामेंट नामक तंतुओं से निर्मित रचना होती है, जो हड्डियों को जोड़कर रखती है। जहाँ हड्डियाँ एक-दूसरे पर सरकती हों, उन जोड़ों पर ये लिगामेंट गद्दी का काम करते हैं। स्नायु सामूहिक रूप से कार्य करते हैं। अर्थात् हाथ को हिलाने के लिए कुछ स्नायु संकुचित होकर स्नायुबंध को खींचते हैं, जबकि कुछ अन्य स्नायु विकोचन द्वारा स्थिरता पैदा करते हैं।

स्नायु दो प्रकार के होते हैं–इच्छावर्ती और अनिच्छावर्ती। इच्छावर्ती स्नायु हमारी इच्छा के अनुसार व्यवहार करते हैं। ये स्नायु मुख्य रूप से हाथ, पैर, पेट, सिर, आँख, मुँह, गाल आदि के हिलने-डुलने से संबद्ध होते हैं। अनिच्छावर्ती स्नायु रुधिरवाहिनियों, आँखों की पुतलियों, श्वासवाहिनी, अन्ननली, हृदय, उदरपटल आदि में होते हैं। संक्षेप में, इच्छावर्ती स्नायु हमारे नियंत्रण में रहकर हिलते-डुलते हैं, जबकि अनिच्छावर्ती स्नायु अपनी तालबद्ध गति से श्वसन, स्पंदन, आहार के पाचन तथा शोषण आदि कार्य करते हैं। व्यायाम द्वारा इच्छावर्ती स्नायुओं को अधिक विकसित कर उन्हें मजबूत बनाया जा सकता है। भारी व्यायाम से इन स्नायुओं का विकास तो हो जाता है, परंतु ये अपनी स्थितिस्थापकता गंवा बैठते हैं। जबकि यौगिक तथा टहलने व पानी में तैरने जैसे व्यायाम इन स्नायुओं को लचीलेपन के साथ-साथ रूप (Tone) भी प्रदान करते हैं।

इन जोड़ों और लिगामेंट पर आवश्यकता से अधिक बल पड़ने से (जैसे–चलते हुए पैर में मोच आ जाना अथवा गिर पड़ना) इनकी परत पर खिंचाव आ जाता है। ऐसी हालत में आराम करने और ठंडे या गरम पानी से सेंक करने से दर्द दूर हो सकता है। प्रभावित भाग पर इलेस्टिक पट्टी बाँधनी चाहिए।

त्वचा (Skin) : यह मकान के बाहरी प्लास्टर की भाँति होती है। हड्डियों का बना हुआ अस्थि-पंजर, स्नायु तथा चरबी वगैरह त्वचा से ढँके रहते हैं। इस त्वचा की कई परतें होती हैं, फिर भी यह केवल डेढ़ मिलिमीटर मोटी एवं छिद्रालु होती है। इसकी बाहरी परत और संवेदन-ग्रंथियाँ स्पर्श की संवेदना और प्रस्वेद-ग्रंथियों का अनुभव कराती हैं। यह बहिर्वाहक और आंतर्वाहक चेताओं के साथ जुड़ी हुई होती है, जिससे यह गरम, ठंडे, सख्त, दबाव आदि की संवेदना मस्तिष्क को पहुँचाकर उनसे संबंधित आज्ञाएँ प्राप्त करती है।

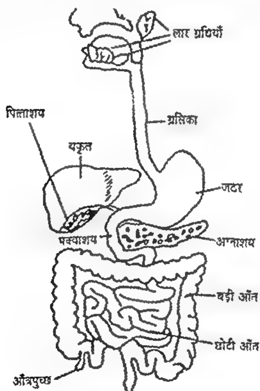


आकृति ४ : त्वचा के सात स्तर

त्वचा स्नायुओं एवं चरबी की रक्षा करती है, शरीर में बॅक्टेरिया के प्रवेश को रोकती है तथा कुछ विषैले पदार्थों को शरीर से बाहर निकालकर रक्त को शुद्ध करने का काम भी करती है। इसके अलावा प्रस्वेदन के माध्यम से यह कुछ क्षारों का निष्कासन करने के कार्य में सहायता करती है। सरदी की ऋतु में वह ठंड को शरीर में प्रवेश करने से रोकती है और गरमी की ऋतु में शरीर की गरमी को प्रस्वेद द्वारा शरीर से बाहर फेंकने का काम करती है। इस प्रकार वह शरीर के तापमान पर नियंत्रण रखती है। शरीर पर उगे हुए रोएँ भी शरीर के तापमान सामान्य रखने में मदद करते हैं।

आश्चर्य है कि पतली व नाजुक होने के बावजूद त्वचा अत्यधिक मजबूत एवं स्थितिस्थापक (इलास्टिक) होती है।

पाचन-तंत्र (Digestive) (पोषक द्रव्यों का उत्पादक रासायनिक तंत्र) : शरीर के प्रत्येक तंत्र की कार्यक्षमता तथा पोषण के लिए उसके अंगों, स्नायुओं और पेशियों को रक्त की जरूरत पड़ती है। हम जिस आहार और पेय का सेवन करते हैं, उसका पाचन व शोषण होने के पश्चात उससे रक्त बनता है। पाचन-तंत्र में मुख, मुखगुहा, अन्ननली, जठर, (छोटी व बड़ी) आँतें, इलियोसिकल वाल्व, गुदा, स्वादुपिंड तथा यकृत आदि का समावेश है।



आकृति ४ : पाचन-संस्थान

मुख (Mouth) : यह पाचन-तंत्र का प्रवेशद्वार है। आहार और पेय मुख से ही पाचन-तंत्र में प्रविष्ट होता है।

मुखगुहा (Buccal Cavity) : यह दांतों के पीछे का पोला भाग होता है, जहाँ आहार को चबाने का काम होता है। फिर लार-ग्रंथियों से निकली हुई लार (थूक) आहार में घुल जाती है और कार्बोदित को पचाने में मदद करती है। खाद्य पदार्थ के प्रत्येक ग्रास को १०–१५ बार चबाना बहुत जरूरी है। भोजन करते समय वार्तालाप का त्याग करें, पर सुगम संगीत का आनंद ले सकते हैं।

अन्ननली (Oesophagus-Gullet) : सामान्य स्थिति में यह नली दवी हुई रहती है, किंतु जब उसमें आहार प्रवेश करता है तो वह विशिष्ट रूप से सक्रिय होकर आहार का वहन करने लगती है और उसे जठर में पहुँचाने में मदद करती है।

जठर (Stomach) *(बिंदु २७)* **:** जब आहार जठर में पहुँचता है, तब वह पेप्सिन व रेनीन आदि पाचक उत्तेचकों (रसों) का स्राव करता है। ये रस आहार में घुलकर प्रोटीन को पचाने में सहायता प्रदान करते हैं। लगभग ४ घंटे तक आहार को विलोने तथा उसका मिश्रण बनाने की क्रिया चलती है। इस समय आहार का अर्ध-पाचन होता है। वह अर्ध-तरल बनता है और जठर का संकोचन होने पर पक्वाशय में प्रविष्ट होता है।

जठर को ठूस-ठूसकर नहीं भरना चाहिए, ताकि वह पूरी क्षमता से कार्य कर सके और विलोने की क्रिया ठीक से संपन्न हो सके। दो भोजनों के बीचवाली अवधि में आहार के रूप में कुछ भी न लें। रात्रि के समय जठर को ९-१० घंटे तक आराम करने दें। १०१ वर्ष की दीर्घ आयुवाले सर एम. विश्वसरैया का कहना है-'अधिक तदुरुस्त और दीर्घायु होने के लिए खूब भूख लगने पर ही खाना चाहिए।'

छोटी आँत (Small Insestine) *(बिंदु १९)* **:** करीब ७ मीटर यानी २३ फीट लंबा, नली-सा यह भाग जठर के नीचे गेंडली के रूप में रखा हुआ है। आरंभ का उसका लगभग ९ इंच का हिस्सा 'पक्वाशय' (Duodenum) कहलाता है। गोल ब्लैडर *(बिंदु २२)* में संग्रहीत पित्तरस यकृत *(बिंदु २३)* से तथा स्वादुरस स्वादुपिंड *(बिंदु २५)* से आकर पक्वाशय से गुजरनेवाले आहार में मिलता है। पक्वाशय के बादवाले ७ से ८ फीट लंबी आँत के हिस्से को 'मध्यांत्र' (Jejunum) कहते हैं। उसके बादवाली १९ से २० फीट लबी आँत 'शेषांत्र' (Ilium) कहलाती है। पाचक रसों का स्राव छोटी आँत मे होता है। वह आहार में मिलकर उसका पाचन करता है। पित्तरस आल्कली है। वह जठर से आनेवाले अर्ध-प्रवाही एसिडमय आहार को संतुलित (Neutralising) बनाता है। फलतः स्वादुपिंड से स्रवित स्वादुरस अपना काम कर सकता है। यह पित्तरस आहार-स्थित चरबी के छोटे-छोटे टुकड़े कर उन्हें सरलता से पचने योग्य बनाता है। अधिकांश आहार छोटी आँत मे पच जाता है। उसमें से एमिनो-एसिड (Amino-Acid), मॉनोसेकेराइड्ज (Monosacchandes), शर्करा आदि मोनोग्लीसराइड्ज एव अन्य चरबीयुक्त एसिड बनते हैं। छोटी आँत से इनका शोषण हो जाता है। प्लीहा इस शोषित रस से रुधिर उत्पन्न करती है।

बड़ी आँत *(बिंदु २०)* **:** जिस आहार का शोषण नहीं हो पाता वह इलीयोसिकल वाल्व के द्वारा बड़ी आँत में पहुँचता है। यह दुनिया की सर्वोत्तम गटर-योजना है। यहाँ पर पानी व कुछ क्षार का शोषण होता है। बड़ी आँत में सीकम-एपेन्डिक्स (Caecum with Appendix)-कोलोन तथा गुदामार्ग हैं। 'कोलोन' के नाम से प्रसिद्ध प्रारंभिक भाग ४.५ फीट लवा होता है। यह ऊर्ध्वगामी (Ascending), अनुप्रस्थ (Traverse), अधोगामी (Descending) तथा सिग्मोइड (Sigmoid) नामों से चार हिस्सों में बँटा हुआ है। 'कोलोन' नामक भाग में सूजन होती है। उसे कोलाइटीस (Colitis) कहते हैं। उसके बादवाले डेढ़-दो इंच के हिस्से को

'गुदामार्ग' कहते हैं। पूरे मार्ग के अंतिम भाग को 'गुदा' कहते हैं। अतिरिक्त निकम्मे पदार्थों का निकास इसीके द्वारा होता है। यदि आहार का ठीक से पाचन हुआ हो और पानी का पर्याप्त मात्रा में सेवन किया गया हो, तो मल ढोम, नरम और अधिकतर गंधरहित होता है।

आंत्रपुच्छ (Appendix) *(बिंदु २१)* : छोटी व बड़ी आँत के 'सीकम' नामक स्थान से निकलनेवाले चार इंच लंबे नलीयुक्त हिस्से को 'एपेन्डिक्स' कहते हैं। जब उस पर अनावश्यक दबाव पड़ता है अथवा संक्रामक जीवाणुओं का आक्रमण होता है, तब उस भाग पर सूजन आती है और असह्य वेदना होती है। इसे दूर करने के लिए ऍक्युप्रेशर-उपचार लेना तथा आहार में उपयुक्त परिवर्तन करना (फल एवं हरी साग-भाजी के रस आदि लेना) जरूरी है, ताकि ऑपरेशन से बचा जा सके।

स्वादुपिंड (Pancreas) *(बिंदु २४)* : यह पाचकग्रंथि है, परंतु इन्सुलीन उत्पन्न करने के कारण इसे अंतःस्रावी (नलिकारहित) ग्रंथि भी कहते हैं। उसका स्वादुरस कार्बोदित, प्रोटीन एवं चरबीवाले पदार्थों के पाचन में सहायता करता है। उसमें उत्पन्न होनेवाला इन्सुलीन तत्व रुधिर में शर्करा की मात्रा का संतुलन बनाए रखता है। जब शरीर को कोई आकस्मिक काम करना पड़ता है, तो एड्रिनल का स्राव बढ़ जाता है, पेन्क्रीआस का इन्सुलीन उत्पन्न करनेवाला हिस्सा अपना कार्य मंद कर देता है और शरीर के जिस अवयव को अधिक शर्करा (Glucose) की आवश्यकता होती है, वह उसे वहाँ जाने देता है। उत्तेजनावश एड्रिनल ग्रंथि को यदि अत्यधिक काम करना पड़ता है, तब ऐसा बार-बार होता रहता है। परिणामस्वरूप स्वादुपिंड (Pancreas) का इन्सुलीन उत्पन्न करने का काम शिथिल पड़ जाता है और कालांतर में पेन्क्रीआस-स्वादुपिंड भी शिथिल हो जाता है। ऐसी स्थिति उत्पन्न होने पर मधुमेह (Diabetes) रोग होता है। अतः जिनका वजन अधिक न हो और उन्हें यह रोग हो जाए, तो उन्हें अत्यधिक चिंता या उत्तेजना से दूर रहना चाहिए तथा एड्रिनल ग्रंथि को नियंत्रित कर, स्वादुपिंड (Pancreas) को अधिक कार्यरत करना चाहिए। इस प्रकार आवश्यक मात्रा में यदि इन्सुलीन नहीं उत्पन्न हो पाता, तो व्यक्ति मधुमेह का शिकार बन जाता है। लेकिन यदि यह ग्रंथि अधिक काम करती है, तो शर्करा (ग्लूकोज़) का व्यय अधिक होता है। फलतः निम्न रक्तचाप (Low B. P.) आधाशीशी–सिरदर्द आदि तकलीफें होती हैं।

यकृत (Liver) *(बिंदु २३)* : यह हमारे शरीर में शक्ति और गरमी उत्पन्न करनेवाला एक यंत्र (Reactor) है। इसलिए गरमी को नियंत्रित करने के लिए ठंडी उत्पन्न करनेवाले यंत्र की भी जरूरत पड़ती है। हमारा यकृत ऐसा ही एक यंत्र है। उसके कार्य की तुलना मोटर के रेडिएटर (Radiator) से की जा सकती है। यकृत पित्त (Bile) उत्पन्न करता है। पित्ताशय (Gall Bladder) *(बिंदु २२)* में उसका संग्रह होता है। वहाँ से आवश्यकतानुसार छोटी आँत पक्वाशय में उसका स्राव होता है। अर्धप्रवाही तेजाबयुक्त (Acidic) आहार को वह आल्कलीन में रूपांतरित करता है। यदि यकृत (लिवर) पर्याप्त मात्रा में पित्तारस उत्पन्न नहीं करता और वह मुक्त रूप से पित्ताशय से छोटी आँत में

प्रवाहित नहीं हो पाता, तो पाचन-तंत्र में तेजाब का असर (Acidity increases) बढ़ जाता है। इसके कारण शरीर में अनिष्ट गरमी की मात्रा बढ़ती है। एक ओर पाचनक्रिया में वृद्धिगत तेजावी असर (Acidity) अधिक वायु उत्पन्न करके पेट तथा अन्ननली में जलन पैदा करता है, जिसके फलस्वरूप दाँत और मसूड़े कमजोर पड़ते जाते हैं तथा कालांतर में मुँह एवं आँत में व्रण हो जाते हैं, तो दूसरी ओर शरीर में उत्पन्न अत्यधिक गरमी, सर्दी का कारण बनती है और आँखों को नुकसान पहुँचाकर ऐनक की संभावना बढ़ाती है। इस अनिष्ट गरमी के कारण वीर्य-रज पतले हो जाते हैं, पुरुष स्वप्नदोष व शीघ्र वीर्य-पतन व स्त्रियाँ प्रदर की शिकार हो जाती हैं, चर्मरोग होते हैं, बाल झड़ने लगते हैं और पीलिया होने की संभावना बढ़ती है। इस विषचक्र के जारी रहने से मनुष्य में चिड़चिड़ापन और गुस्सा आना (Short-temperedness) जैसे विकार उत्पन्न होते हैं।

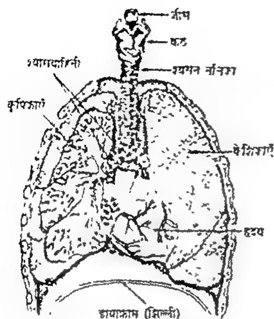
अतः यह अत्यंत महत्वपूर्ण है कि यकृत ठीक से काम करे। यकृत हमारे शरीर की सबसे बड़ी ग्रंथि (Gland) है। यह चरबी, खनिजों व विटामिनों का संग्रह करता है, चीनी का शर्करा (Glycogen) में और शर्करा का चीनी में रूपांतर करता है, अनुपयोगी द्रव्यों को नष्ट करता है और विजातीय द्रव्यों को शरीर से बाहर निकाल देता है।

इस प्रकार शरीर के कई अवयवों की औचित्यपूर्ण कार्यवाही यकृत पर निर्भर रहती है। जीवन की योग्यता–पात्रता (Quality of life) यकृत पर आधारित है। शरीर की अत्यधिक गरमी के कारण भी उसके कार्य में बाधा उत्पन्न होती है। ऐसी अनिष्ट गरमी, यकृत का कम काम करना, कोबाल्ट–इन्फारेड, 'क्ष'-किरण एवं अनिष्ट गरमी को उत्पन्न करनेवाली एन्टियायोटिक दवाइयाँ यकृत को हानि पहुँचाती हैं। इस तरह के रोगों में इस पुस्तक मे दर्शाए गए गरमी दूर करने के उपायों पर अमल करें।

यकृत की कार्यवाही का सचालन एड्रीनल अंतःस्रावी ग्रंथि *(बिंदु २८)* करती है।

श्वसन तंत्र (Respiratory System) : शरीर के पोषण के लिए जिस तरह आहार की जरूरत पड़ती है, उसी तरह शक्ति प्राप्त करने एवं किसी काम को करने के लिए प्राणवायु (ऑक्सीजन) की जरूरत होती है। वह कोषों में संग्रहीत पदार्थों से शक्ति उत्पन्न करने में उपयोगी साबित होता है। फेफड़ों से ऑक्सीजन प्राप्तकर रुधिर, उसे शरीर के सभी कोषों को पहुँचाता है। यह वायु अत्यंत महत्वपूर्ण है। यदि मस्तिष्क को तीन मिनट तक ऑक्सीजन नहीं मिले, तो उसके कोष मरने लगते हैं। इन मृत कोषों को पुनः कभी जीवित नहीं किया जा सकता। इस प्रकार मस्तिष्क को होनेवाला नुकसान स्थायी होता है।

जब हम साँस लेते हैं, तो हवा नाक में प्रवेश करती है। वहाँ रजकणों को छाना जाता है एवं हवा को नमीयुक्त बनाया जाता है। यह हवा फेफड़ों *(बिंदु ३०)* में जाती है। फेफड़े भीतर पहुँचनेवाली हवा से ऑक्सीजन का शोषण कर लेते हैं और रुधिर-स्थित कार्बन डाइऑक्साइड (अंगार वायु) को हवा में छोड़कर, उसे नाक से बाहर धकेल देते हैं। इस ऑक्सीजन को रुधिर शरीर के सभी भागों में पहुँचाता है। (देखिए–चित्र ६ और ७)

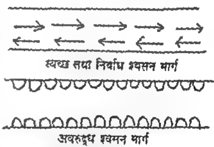


आकृति ६ : श्वसन-संस्थान



आकृति ७ : कूपिकाएँ और केशिकाएँ

हमारे फेफड़े ठीक से काम कर सकें, इसके लिए हवा के आवागमन के मार्ग का साफ एवं पर्याप्त चौड़ा होना जरूरी है, ताकि एक ओर से हवा फेफड़ों के भीतर आ सके तथा दूसरी ओर से अंगार वायु बाहर निकल सके। यदि इस मार्ग की दीवार पर कफ चिपक जाता है, तो अंदर जाने और बाहर निकलनेवाली हवा के मार्ग मे अवरोध उत्पन्न होता है और साँस घुटती है।



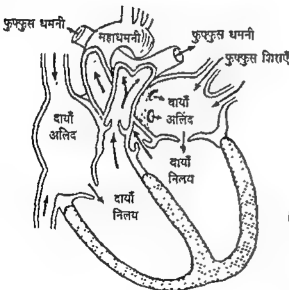
आकृति ८ : निर्बाध तथा अवरुद्ध श्वसन मार्ग

फेफड़ों की शक्ति को पूर्णरूप से विकसित करना चाहिए, ताकि रक्त शुद्ध बने और शरीर के विष (*Toxins*) बाहर निकल जाएँ। तैरना, दौड़ना, प्राणायाम आदि क्रियाएँ करने से फेफड़ों की शक्ति को विकसित किया जा सकता है। प्राणायाम करने की सरल पद्धतियाँ पाँचवें प्रकरण मे दर्शाई गई हैं।

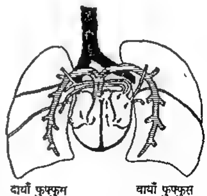
हम जो हवा ग्रहण करते हैं, वह भी विशुद्ध होनी चाहिए। जो लोग भारी भीड़वाले शहरों में रहते हों, दवा, रसायन, तंबाकू आदि के हवा-प्रकाशरहित कारखानों मे काम करते हों, उन्हें कभी-कभी खुले मैदानों में जाने तथा प्राणायाम करने का नियम बनाना चाहिए, ताकि शरीर में सर्वाधिक स्थान घेरनेवाले और अत्यंत महत्त्वपूर्ण फेफड़े बलवान बनें। ये हमारे शरीर के सभी अवयवों तथा मस्तिष्क को ऑक्सीजन पहुँचाने का महत्त्वपूर्ण कार्य

करते हैं। यदि मस्तिष्क को सिर्फ तीन मिनट से अधिक समय तक यह प्राणवायु न मिले, तो मस्तिष्क का काम रुक जाता है। हम जितनी अधिक हवा अपने फेफड़ों में लेते और भरकर रखते हैं, उतनी ही हमारी प्राणशक्ति बढ़ती है।

रुधिराभिसरण-तंत्र-हृदय *(बिंदु ३६)* **निरंतर कार्यरत पंप (Circulatory System) :** हृदय एक पोला, स्नायुयुक्त, चार खानोंवाला तथा मजबूत थैली जैसा अंग है। हृदय के संकोचन (Systole) और विकोचन (Diastole) के परिणामस्वरूप वह रुधिर प्राप्त करता है तथा उसे शरीर के सभी भागों में बलपूर्वक धकेलता है। हृदय के चार खाने हैं। जब उसका विकोचन (Expansion) होता है, वह फूलता है तब दाईं ओर के ऊपरवाले खाने (Right Auricle) में अशुद्ध रक्त आता है। उसी समय बाईं ओर के ऊपरवाले खाने (Left Auricle) में फेफड़ों में से शुद्ध रक्त आता है और यहाँ से वाल्व द्वारा अशुद्ध रक्त दाईं ओर के नीचेवाले खाने (Right Ventricle) में पहुँचता है। उसी प्रकार शुद्ध रक्त बाईं ओर के नीचेवाले खाने (Left Ventricle) में जाता है। जब हृदय का संकोचन होता है तब अशुद्ध रक्त फेफड़ों में और शुद्ध रक्त पूरे शरीर में पहुँच जाता है। (देखिए चित्र ९ और १०)



आकृति ९ : हृदय की रचना



आकृति १० : फेफड़ों में रक्त का शुद्धीकरण

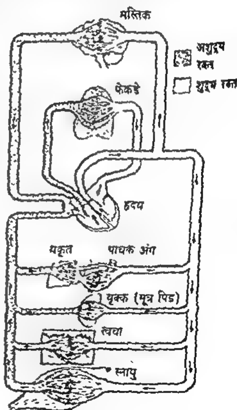
निष्क्रिय मनुष्य का हृदय एक मिनट में करीब ७२ बार धड़कता है। शारीरिक श्रम करनेवाले मनुष्यों का हृदय करीब ५०~६० बार धड़कता है। फलतः हृदय को कम काम करना पड़ता है और हृदय की तकलीफों का डर कम रहता है। इसीलिए दौड़ने, तैरने, यौगिक तथा

सामान्य कसरतें करने की सलाह दी जाती है। हृदय हमारी मुट्ठी के बराबर आकार का होता है। उसका वजन पुरुषों में लगभग ३०० ग्राम तथा स्त्रियों में लगभग २५० ग्राम होता है। एक मिनट में ५ लीटर के करीब रुधिर उसमें से होकर गुजरता है।

हृदय ठीक से काम कर सके, इसके लिए उसके इर्द-गिर्द की स्नायुयुक्त दीवार को ऑक्सीजन वायु, रक्त के परिभ्रमण तथा विद्युत की जरूरत रहती है। संपूर्ण आराम, ऍक्युप्रेशर-उपचार एवं सुवर्ण-स्रवित जल से हृदय को पूर्ण चेतनायुक्त बनाया जा सकता है।

रुधिर (Blood) : छोटी आँत द्वारा शोषित, पचे हुए आहार से प्लीहा *(बिंदु ३७)* रुधिर (रक्त) बनाता है। वहाँ से रुधिर हृदय में पहुँचता है। फिर उसे शरीर के सभी भागों में धकेला जाता है। *फलतः शरीर के प्रत्येक कण (cell) को पोषण व प्राणवायु मिलती है।* रुधिर इन कणों से अंगारवायु चूस लेता है। इसके बाद यह हृदय द्वारा फेफड़ों में जाता है। यहाँ शुद्ध होकर हृदय द्वारा पुनः पूरे शरीर में *प्रवाहित होता है।*

रुधिर जब किडनी मूत्रपिंड *(बिंदु २६)* में होकर गुजरता है, तब छानने की क्रिया द्वारा विषाक्त एवं अनुपयोगी पदार्थ मूत्र रूप से बाहर निकल जाते हैं। मूत्र को वहाँ से मूत्रवाहिनियों द्वारा ब्लेडर-मूत्राशय थैली *(बिंदु १८)* में भेज दिया जाता है। वहाँ से मूत्रमार्ग द्वारा वह बाहर *निकलता है। यदि फेफडे ठीक से काम न* करते हों, तो रुधिर में स्थित अंगार (Carbon)-विजातीय द्रव्यों (Toxins) का पूर्णतः निकास नहीं होता। फलतः किडनी को अधिक कार्य करना पड़ता है। *परिणामस्वरूप सभी विजातीय द्रव्यों का* निकास करने की उसकी क्षमता कम हो जाती है। इस प्रकार रक्त में अवशिष्ट विजातीय द्रव्य त्वचा द्वारा बाहर निकलते हैं, जिसे चर्मरोग के रूप में पहचाना जाता है।



आकृति ११ : रक्ताभिसरण

मस्तिष्क–मेरुजल : मस्तिष्क से संपर्क रखनेवाली रुधिरकेशिका जाल के द्वारा रुधिर से मस्तिष्क–मेरुजल बनता है। यह एक चैतन्ययुक्त प्रवाही जीवन-अमृत है। (योगी इस प्रवाही को 'अमृत' कहते हैं। यह प्रवाही मस्तिष्क एवं मेरुदंड को पोषण प्रदान ... है।)

१०० मिलि मस्तिष्क–मेरुजल निम्नलिखित तत्वों से बनता है :

प्रोटीन	: १५–४५ मि. ग्राम
ग्लूकोज	: ४०–५० मि. ग्राम
क्लोराइड	: ७२०–७५० मि. ग्राम
कोष	: ०.५ + भक्षक कोष आदि

प्रति ५½ घंटों में १२५ मिलि मस्तिष्क–मेरुजल बनता है। अर्थात २४ घंटों में ५४५ मिलि मस्तिष्क–मेरुजल, जिसमें २०० से २५० मिलि शर्करा (Glusose) बनती है, शरीर में खर्च होता है। यह प्रवाही शरीर के सभी अवयवों को काम करने की उपयुक्त शक्ति देता है।

मस्तिष्क–मेरुजल रुधिर के साथ घुल-मिल नहीं पाता। फिर भी कुछ सिद्ध योगी विशेष यौगिक क्रियाओं से मुँह के ऊपरी भाग (तालु) के द्वारा इस प्रवाही को अल्प मात्रा में सोख लेते हैं। इस क्रिया को 'अमृतपान–क्रिया' (Drinking of nector) कहते हैं। इस तरह अमृतपान करने से भूख-प्यास एकदम कम हो जाती है। सिद्ध योगी अल्प मात्रा में आहार–जल का सेवन कर दिव्य जीवन व्यतीत करते हैं।

उच्च रक्तचाप का मूल कारण : मस्तिष्क–मेरुजल तीसरे वेन्ट्रिकल (नली) में नीचे की ओर से प्रवेश करता है और ऊपर उठकर (छोटी तिरछी नली के मुख द्वारा) मध्यवर्ती चेतातंत्र (Central Nervous System) में पहुँचता है। जब मस्तिष्क–मेरुजल में सोडियम (सोडियम क्लोराइड अर्थात समुद्र के नमक) की मात्रा बढ़ती है अथवा तनाव के कारण नली के मुख में स्थित पतले बाल-सा वाल्व कठोर हो जाता है और मस्तिष्क–मेरुजल के सहज प्रवाह में अवरोध उत्पन्न करता है, तब मस्तिष्क–मेरुजल को ऊपर–बाहर धकेलने के लिए तीसरी वेन्ट्रिकल में दबाव बढ़ता है। इसे हम उच्च रक्तचाप (High B. P.) का मूल कह सकते हैं। इस मुखनली के बीच में पीनिअल ग्रंथि है। रक्तचाप बढ़ने से उसे हानि पहुँचती है। यह अंतःस्रावी ग्रंथि अन्य अंतःस्रावी ग्रंथियों को संतुलित करती है, अतः अन्य ग्रंथियों का कार्य भी बिगड़ता है और शरीर के भीतर गड़बड़ी उत्पन्न होती है।



आकृति १२ : पीनिअल ग्रंथि

उच्च रक्तचाप का नियंत्रण करने के लिए निम्नलिखित उपचार करें :

(१) तात्कालिक राहत के लिए पीनिअल तथा अन्य अंतःस्रावी ग्रंथियों पर ऍक्युप्रेशर पद्धति के अनुसार दबाव दें।

(२) स्थायी निराकरण के लिए आहार से समुद्री नमक (Sodium Chloride) का बहिष्कार करें या यथासंभव उसका कम उपयोग करें। उसके स्थान पर सैंधा नमक या काला नमक (Potassium Chloride) ले सकते हैं।

(३) इस तंत्र को अधिक कार्यक्षम बनाने के लिए सोना-चांदी-तांबा-स्रवित पानी पिएँ।

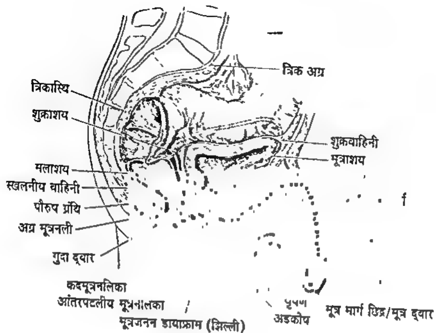
निम्न रक्तचाप : जब पेन्क्रीआस–अंतःस्रावी ग्रंथि अत्यधिक काम करती है, तब रक्त में शर्करा (Glucose) की मात्रा कम हो जाती है। इसी तरह मस्तिष्क–मेरुजल में भी शर्करा की मात्रा घटती है। फलतः शक्ति (Energy) का उत्पादन कम होता है और मस्तिष्क के महत्वपूर्ण हिस्से तथा वहाँ के चालक तत्वों (Motor Neurons) को आवश्यक शक्ति उपलब्ध नहीं होती। अतः उनका कामकाज शिथिल हो जाता है और शरीर कमजोर होता चला जाता है। ऐसी स्थिति में तात्कालिक उपाय के रूप में रोगी को अधिक शर्करा यानी ज्यादा मीठी चाय–कॉफी अथवा गरम दूध दें। स्थायी निराकरण के लिए पेन्क्रीआस ग्रंथि को नियंत्रित करें।

उत्सर्जन तंत्र (मूत्र तंत्र) (Excretory System) : इस तंत्र के मुख्य अंग हैं एक जोड़ी किडनी (मूत्रपिंड)। यह उदर के पिछले भाग में स्थित है। प्रतिदिन लगभग १७५ लीटर रुधिर किडनी से होकर गुजरता है। उसमें स्थित विषाक्त तथा अतिरिक्त द्रव्य छनकर अलग होते हैं। इस क्रिया द्वारा प्रतिदिन लगभग १.५ लीटर मूत्र बनता है। ज्यों-ज्यों मूत्र बनता जाता है, त्यों-त्यों निरंतर प्रवाहित होकर वह ब्लेडर में एकत्रित होता रहता है। जब ब्लेडर भर जाता है, तब उसका सकोचन होता है और मूत्र को मूत्रमार्ग से शरीर के बाहर धकेल दिया जाता है।

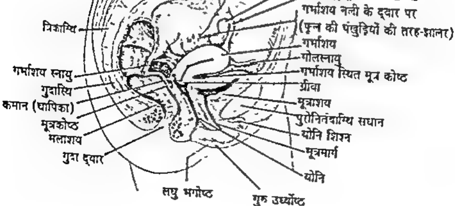
प्रजनन तंत्र (Reproduction System) : इस तंत्र द्वारा संतान की उत्पत्ति होती है और मानवकुल का अस्तित्व कायम रहता है। मानव-शरीर के स्त्री-पुरुषरूपी दो यंत्रों के समागम से उनके समान ही मानव-देह का सृजन होता है। इस समागम से जीवन का अनोखा आनंद भी मिलता है। इसीलिए इन अंगों की हिफाजत करना, उन्हें स्वच्छ रखना और उनमें उत्पन्न होनेवाले वीर्य एवं रज की पुख्ता बनने तक रक्षा करना आवश्यक है। जब १२ से १४ वर्ष की उम्र में बालिकाओं का मासिक (रक्तस्राव) शुरू हो जाता है और १४ से १६ वर्ष की उम्र में लड़कों को दाढ़ी-मूँछ आने लगती है, तब ये पुष्ट बनने लगते हैं। तब से लेकर विवाह होने तक रज और वीर्य की रक्षा करना आवश्यक है। उसे नष्ट नहीं करना चाहिए।

प्रतिकार-तंत्र (Immune System) : हमारे शरीर में एक व्यवस्थित रक्षण-तंत्र भी है। इस तंत्र में श्वेतकण (WBC) उत्पन्न होते हैं। वे रोग-प्रतिरोधक द्रव्य उत्पन्न कर शरीर का रक्षण करते हैं और लसिका ग्रंथियों *(बिंदु १६)* की सहायता से मृत कोषों को नष्ट करते हैं। यह एक विशिष्ट प्रकार का रक्षातंत्र है। वह सक्रिय रहकर, शरीर में प्रवेश करनेवाले सूक्ष्म जीवाणुओं, विषाणुओं एवं परोपजीवियों से हमें बचाता है।

संवेदी अंग : चलते-फिरते कारखाने जैसा हमारा शरीर अनेक विचित्र, जटिल, मजबूत पर सुकोमल यंत्रों से युक्त है। इनमें से पांच यंत्र संवेदी हैं और मस्तिष्क द्वारा एक-दूसरे के साथ जुड़े हुए हैं। प्रत्येक अंग विशेष प्रकार की संवेदनावाला होता है। जैसे स्पर्श (त्वचा), गंध (नाक), स्वाद (जीभ), श्रवण (कान) तथा दृश्य (आँख)। ये हमें सीखने, करने व जायजा लेने की शक्ति प्रदान करते हैं।

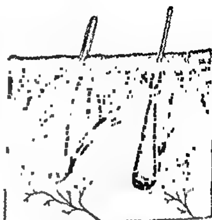


आकृति १३ : पुरुष के जनन अंग



आकृति १४ : स्त्री के जनन अंग

स्पर्श—संवेदन (Touch-Skin) : त्वचा स्पर्श का संवेदी अंग है। उसके द्वारा हमें आसपास की कुछ वस्तुओं की जानकारी मिलती है। इसके अलावा त्वचा में गरमी, दबाव वगैरह की जानकारी प्राप्त करने की रचना भी होती है।



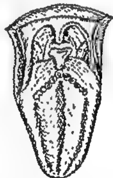
आकृति १५ : त्वचा



आकृति १६ : नासिका

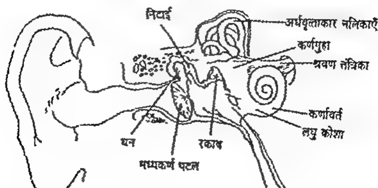
घ्राण—संवेदन (Smell-Nose) : नाक हमारी श्वासक्रिया में सहायता करती है। नाक के नासिका-कोटर में स्थित घ्राण प्रदेश हमें गंध की जानकारी देते हैं।

स्वाद—संवेदन (Taste-Tongue) : इस संवेदन का अंग जीभ है। वह हमें भिन्न-भिन्न स्वाद की जानकारी देती है। वह हमारी वाणी का नियंत्रण भी करती है।



आकृति १७ : जीभ

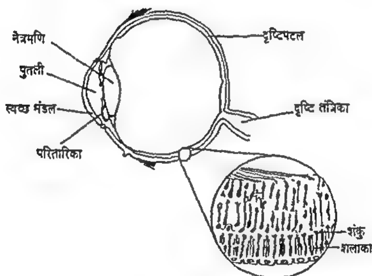
श्रवण—संवेदन (Hearing-Ears) *(बिंदु ३१)* : इस संवेदन का अंग कान है। श्रवण-क्रिया द्वारा हमारी जानकारी में वृद्धि होती है। हम सुन सकते हैं, तभी बोल सकते हैं।



आकृति १८ : कान

आवाज गले में स्थित स्वर-पेटी से उत्पन्न होती है। स्वर-पेटी की केवल दो परतों से ही असंख्य प्रकार के स्वर (आवाज) उत्पन्न होते हैं।

दृष्टि (Vision-Eyes) *(बिंदु ३५)* : यह हमारे शरीर में स्थित रंगीन कैमरा व प्रॉजेक्टर है। आँखों के सभी भीतरी भाग एक साथ काम करते हैं। आँख की खिड़की से प्रकाश भीतर प्रवेश करता है। पुतलियाँ इस प्रकार का नियमन करती हैं। अँधेरे में पुतलियाँ चौड़ी होती हैं, ताकि प्रकाश भीतर आ सके। उजाले में पुतलियों का संकोचन होता है। पुतलियों के स्नायु फोकस का काम करते हैं। रेटिना आँख का भीतरी पटल है। उसके साथ अनेक ज्ञानतंतु जुड़े हुए हैं। जब उस पर प्रकाश पड़ता है, तब उसके भीतरी सूक्ष्म कोष-दंडाकृति (Rods) कोष तथा शंकु-आकृति कोष (Cones) द्वारा उसका संचालन होता है। शंकु (Cones) रंग पहचानता है, जबकि दंड (Rods) हमें अँधेरे में देखने में मदद करते हैं। दृष्टिचेता (Optic Nerve) द्वारा आँख को मस्तिष्क से चेतना मिलती है।



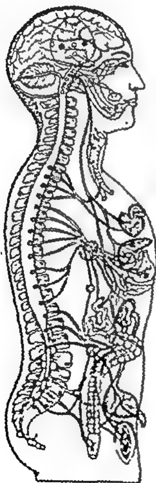
आकृति १९ : आँख

संचालन चेतातंत्र—संपर्क-तंत्र या टेलिफोन एक्सचेंज (Central Nervous System) : शरीर के भिन्न-भिन्न अंगों का नियंत्रण व संचालन करने के लिए हमारे शरीर में संपूर्ण सक्षम संपर्क-तंत्र (Communication System) की व्यवस्था की गई है। मस्तिष्क—मस्तिष्क दंड (Brain Stem), सायेटिका चेता और उसमें से निकलनेवाली मीलों लंबी तथा पूरे शरीर में फैली चेताएँ (Nerves) इस तंत्र के मुख्य भाग हैं।

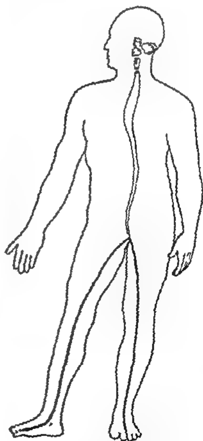
मस्तिष्क (टेलिफोन एक्सचेंज) के नीचे से ½ मोटी सायेटिका चेता—मेरुदंड (टेलिफोन एक्सचेंज के केबल-सदृश) निकलकर रीढ़ के मनकों के बीच से गुजरती है। वह कोकिलास्थि

(Coccyx) के पास से दो भागों में विभक्त होकर ठेठ पैरों के अंगूठों के सिरों तक जाती है
(देखिए–चित्र २१)

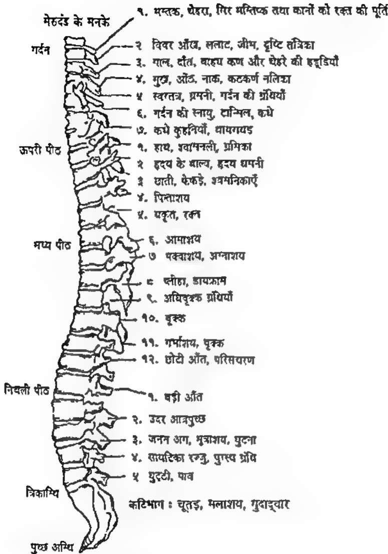
इस सायेटिका चेता–मेरुदंड से छोटी-छोटी चेताएँ निकलती हैं, जो शरीर के मध्य ए
अग्र भाग में स्थित प्रत्येक अवयव के साथ जुड़ी हुई हैं। (देखिए–चित्र २० और २२
मेरुदंड–रीढ़ में यदि कहीं विक्षेप पड़ता है या कहीं यह दब जाती है, तो उसमें से गुजरनेवा
विद्युत प्रवाह में रुकावट आती है। जैसे, यदि २, ३ नंबर के मनके के पास वह दबी हुई हो,
वाणी पर इसका प्रभाव पड़ता है, जिससे तुतलापन आता है। अतः यदि चार नंबर के मनके प
उचित उपचार लिया जाए, तो तुतलापन दूर होता है।



आकृति २० : केंद्रीय चेता तंत्र



आकृति २१ : सायटिका स्नायु



आकृति २२ : मेरुदंड की कशेरुकाएँ और उनसे जुड़े हुए अंग

इसी प्रकार यदि ६ और ८ नंबर के मनकों के बीच सर्दी जम जाती है, तो वहाँ से शूल उठता है और वह हृदय के स्नायुओं को प्रभावित करता है। इस प्रकार के दर्द को कभी-कभी लोग भूल से हृदयरोग समझ लेते हैं।

अतः मेरुदंड का कार्य उचित रूप से होना चाहिए। इसीलिए सीधे तनकर बैठना जरूरी है। प्रतिदिन प्रातः निम्नलिखित कसरत भी उपयोगी है–

सीधे खड़े रहो। दो पैरों के बीच १२ से १५ इंच का अंतर रखो। दोनों हाथ ऊपर उठाओ। कमर से यथासंभव पीछे झुको और साँस भीतर लो। फिर दोनों हाथ सीधे रखकर कमर से आगे झुको और साँस बाहर निकालो। नीचे जमीन छूने का प्रयत्न करो। यदि दिन में आप ठीक ढंग से न बैठते हों और रात में उचित पद्धति से न सोएं तो रीढ़ संकुचित हो जाती है तथा हाथ जमीन का स्पर्श नहीं कर पाते।

यह कसरत बार-बार की जाए, तो हाथ जमीन को छूने लगते हैं। इतना ही नहीं, पैरों के पीछे की ओर जाकर जमीन को छू सकते हैं। इस प्रकार से रीढ़ पूर्णतः विकसित होती है और विद्युत-प्रवाह प्रत्येक अवयव तक ठीक से पहुँचता है।



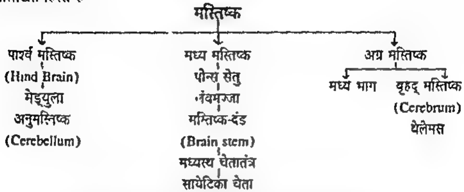
आकृति ११ : मेरुरज्जु को प्रसारित करने की विधि

धक्के लगने, वजनदार वस्तु उठाने, ठंडी, ज्यादा ऊँची एड़ीवाली सैंडल पहनने से सायेटिका चेता को नुकसान पहुँचता है। फलतः कमर से लेकर पैरों की ऊँगलियों तक पीड़ा होती है। परंतु मनके में कोई क्षति न होने के कारण एक्स-रे चित्र में यह सब कुछ नहीं आ पाता। ऐसी स्थिति में आकृति ४२ 'अ' तथा 'ब' में दर्शाए अनुसार सायेटिका चेता के बिंदुओं को दबाने पर दर्द होता है। दोनों पैरों के सायेटिका चेता के इन बिंदुओं पर ऍक्युप्रेशर–उपचार करने से यह दर्द एवं घुटने के ढक्कन में होनेवाली पीड़ा शांत होती है।

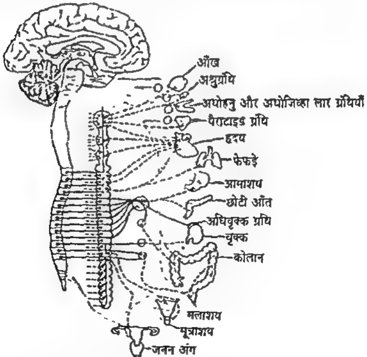
प्रकरण २

मस्तिष्क—एटमिक रिएक्टर और जैव-विद्युत

मस्तिष्क : यह हमारे शरीर का टेलिफोन एक्सचेंज, सुपर कंप्युटर एवं एटमिक रिएक्टर है। यह हमारी मध्यस्थ चेतातंत्र रचना का अत्यंत महत्वपूर्ण हिस्सा है। सुकोमल और अति महत्वपूर्ण होने के कारण यह मस्तिष्क-पेटिका में सुरक्षित रहता है। इसमें निम्नलिखित हिस्से हैं –

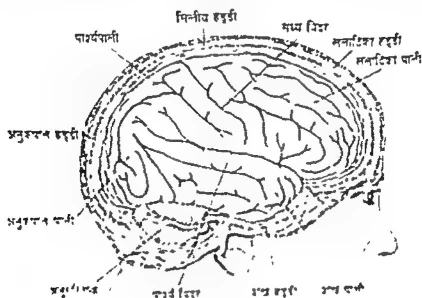


(कमर तक की यह चेता 'रीढ़' के रूप में तथा कोकिलास्थि से पैर के अंगूठे तक यह 'सायेटिका' के रूप में अधिक प्रसिद्ध है।)

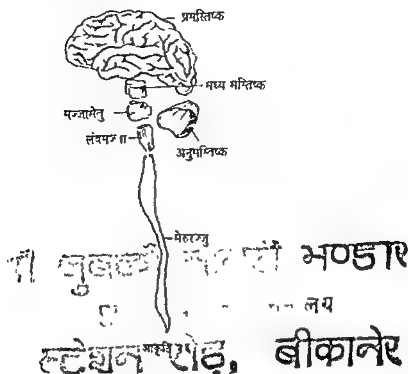


आकृति २४ : मस्तिष्क और केंद्रीय तंत्रिका तंत्र

अनुमस्तिष्क (Cerebellum) छोटा मस्तिष्क : मोटरगाड़ी के डायनेमो के आर्मेचर की तरह यहाँ चेताएँ होती हैं। जब रुधिर उसमें से गुजरता है, तब विद्युत (*Electricity*) उत्पन्न होती है। उत्पन्न होनेवाले धनभार को प्रथम गुहा (First Ventricle) द्वारा एवं ऋणभार को द्वितीय गुहा द्वारा मस्तिष्क में पहुँचाया जाता है। इन दोनों भारों से मस्तिष्क (शरीर की बैटरी) पुनः चार्ज होती है, जिससे चालक चेताएँ क्रियाशील रहती हैं। शरीर में चलनेवाली अज्ञात (अनजान) क्रियाओं का वे नियमन व नियंत्रण करती हैं। चलने या दौड़ते समय वे स्नायुओं का संकलन करती हैं, शरीर को संतुलित रखती हैं एवं गर्भ की सभी क्रियाओं का भी नियंत्रण करती हैं। जन्म के बाद यह सब नियंत्रण बृहद् मस्तिष्क (बड़े मस्तिष्क) द्वारा होता है।



उपयोग करते हैं। कहा जाता है कि महान वैज्ञानिक आल्बर्ट आइनस्टाइन के मस्तिष्क में १५ प्रतिशत का उपयोग होता था।

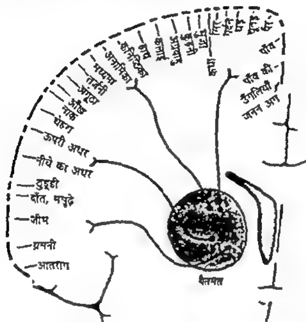


मध्यवर्ती चेतातंत्र के विभाग	किस कार्य को संतुलित करता है?
अग्र खंड (Frontal lobe)	न्याय–तर्क
पार्श्वक खंड (Parietal lobe)	हिलने-डुलने की संवेदना
अनुकपाली (Occipetal lobe)	दृष्टि–आँख
छोटा मस्तिष्क (Cerebellum)	स्नायुओं का संचालन और संतुलन
शंख खंड (Temporal)	स्मरणशक्ति–श्रवणशक्ति
लंबमज्जा	स्वयं संचालित स्पंदन श्वासोच्छ्वास–हृदय की धड़कन आदि
सेतु (Pons)	पी. एच. मर्यादा और मृत्यु का संतुलन करता है।

थैलेमस में सभी क्रियाओं का नियंत्रण उसके बाह्यक भाग (Cerebral Cortex) में होता है। इस हिस्से में ग्रे मैटर (Gray matter) के लाखों कण हैं। उसके भीतरी भाग में लाखों श्वेत मैटर (White matter) के कण (Cells) हैं। (देखिए–आकृति २७)

मस्तिष्क दंड–स्कंध (Brain Stem) में मध्य मस्तिष्क (Mid brain), सेतु, लंबमज्जा समाविष्ट है।

मध्य मस्तिष्क : यह इस विभाग के ऊपरी भाग में स्थित है। उसमें हाइपो थेलेमस, थेलेमस, पिट्युटरी ग्रंथि तथा चेतातंत्र (**Limbic System**) समाविष्ट हैं। यह भूख, प्यास, शरीर का तापमान आदि शरीर की प्राथमिक क्रियाओं एवं सभी अंतःस्रावी ग्रंथियों का संचालन करता है।



आकृति २७ : कार्टेक्स और इसका शरीर के विभिन्न अंगों पर नियंत्रण

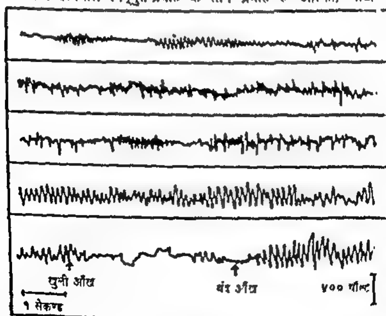
सेतु (Pons) : यहाँ १२ जोड़ी चेताओं का एक सेट रहता है। प्रत्येक का एक सिरा छोटे और बड़े मस्तिष्क के साथ एवं दूसरा सिरा मध्यस्थ चेतातंत्र के साथ जुड़ा हुआ है। इस प्रकार पोन्स रिले-स्टेशन का काम करता है। उसमें से गुजरनेवाले मस्तिष्क-मेरुजल से वह विषैले पदार्थों को सोख लेता है। इस प्रकार वह शरीर के PH अंक व मृत्यु को नियंत्रित करता है। अतर्वाही और बहिर्वाही चेताओं का भी वह नियमन करता है।

लंबमज्जा (Medulla Oblongata) : एक ओर पोन्स तथा दूसरी ओर मस्तिष्क-दंड (*Brain Stem*) से जुड़कर यह रिले-स्टेशन का कार्य करती है। श्वसन, हृदय-स्पंदन आदि स्वयंवर्ती क्रियाओं का संचालन करनेवाली चेताओं का यह नियमन करती है। अतः इसके क्षतिग्रस्त होने पर व्यक्ति की तत्काल मृत्यु होती है।

मेरुदंड–सायेटिका चेता (Spinal Cord–Sciatica Nerve) : लगभग ¾ इंच मोटी चेता मस्तिष्क-दंड से निकलकर कोकिलास्थि (Coccyx) तक जाती है। यहाँ से दो भागों में होकर यह दोनों पैरों के अंगूठे तक जाती है। इसके इर्द-गिर्द तीन तंतुओं की जाली

(Meninges) और मस्तिष्क-जल (Cerebro-Spinal Fluid) है। इस मेरुदंड–सायेटिका चेता में छोटे वाक्षिक चेता की ३१ जोड़ियाँ (31 Pairs of Spinal Nerves) हैं। संवेदन व कार्यसंबंधी चेताएँ (Motor Nerve Fibre) भी यहीं हैं। मेरुदंड के ऊपरी भाग में परिसरीय चेतातंत्र (Peripheral Nervous System) है। उसमें ये दो तंत्र हैं–(१) काया से संबंधित (Somatic)–यह अस्थि-पंजर के स्नायुओं का संचालन करता है एवं त्वचा व स्नायुओं से स्पर्श आदि की संवेदना प्राप्त करता है। (२) स्वयंसंचालित (Autonomic) तंत्र–यह ग्रंथियों–हृदय, रक्तलसिका तथा जठर और आँतों की दीवालों (Linings of stomach and instestines) अनाज्ञावर्तियों (Involuntary working) का संचालन करता है। इस स्वयं-संचालित तंत्र के दो विभाग हैं–अनुकंपी चेतातंत्र (Sympathetic) और परानुकंपी चेतातंत्र (Para sympathetic)। ये दोनों परस्पर विरुद्ध कार्य करते हैं। अनुकंपी चेतातंत्र उससे संलग्न अवयवों को उत्तेजित कर काम करवाता है, जबकि परानुकंपी चेतातंत्र इन अवयवों को शांत करता है।

इस प्रकार जब तक शरीर को रुधिर द्वारा पोषण व ऑक्सीजन मिलता रहता है, तभी तक वह स्वयंचालित रूप से कार्य करता है। इसके लिए यह आवश्यक हो जाता है कि फेफड़े, हृदय, पाचनतंत्र वगैरह उचित ढंग से कार्य करते रहें। इन सभी अंगों को नियंत्रित करनेवाला मस्तिष्क और मध्यस्थ चेतातंत्र भी मस्तिष्क–मेरुजल द्वारा ही पोषण प्राप्त करता है। फिर भी यदि शरीर को शक्ति, विद्युत, प्राण-चेतना तथा जीव प्रवाह की आपूर्ति नहीं होती, तो वह निष्क्रिय हो जाता है। दीर्घ काल से होते आ रहे शोधों से पता चला है कि मस्तिष्क के कोषों में उत्पन्न होनेवाले विद्युत-प्रवाह के तीन प्रवाह हैं–आल्फा, थीटा और गामा



आकृती १८।

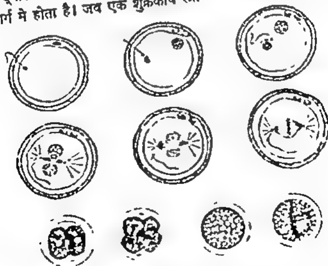
(सात्विक, राजस् और तामस्। पृष्ठ ३३ पर दी हुई आकृति के इन विद्युत-प्रवाहों के EEG से यह निश्चित होता है कि हमारे शरीर में जैव विद्युत-प्रवाह (Bio-electricity) है।

मस्तिष्क के तरंगों की विशेषता

तरंग (Wave)	गति (Frequency)	वॉल्टेज	कहाँ और किस तरह दर्ज होता है?
आल्फा	१०–१२	५०	पाश्चक खंड तथा अनुकपाली (Parietal and occipetal)–जब आँखें बंद होती हैं, तब मस्तिष्क कार्यरत रहता है तथा अन्य विचारों में व्यस्त नहीं होता।
बीटा	१३–२५	५–१०	अग्र खंड (Frontal)–जब संवेदन व मानसिक कार्य से मस्तिष्क उत्तेजित हो।
डेल्टा	१–५	२०–२००	नींद में तथा जब मस्तिष्क क्षतिग्रस्त हो।
थीटा	५–८	१०	शंख खंड और पाश्चक खंड (Temporal and occipetal) मानसिक तनाव और मस्तिष्क निरर्थक उत्तेजित हो।

हमारे शरीर में विद्युत कैसे उत्पन्न होती है, यह समझने के लिए शरीर की उत्पत्ति को समझ लेना जरूरी है।

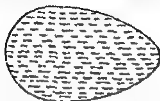
प्रजनन (Reproduction) : जब स्त्री-पुरुष का यौन समागम होता है, तब पुरुष की जननेंद्रिय द्वारा ४–५ लाख शुक्रकोषों (नर प्रजनन कोषों) से युक्त वीर्य का स्राव स्त्री के योनिमार्ग में होता है। जब एक शुक्रकोष स्त्री के अंडबीज (रज) में प्रवेश पाता है, तब



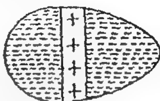
आकृति ११ : अंडबीजाणु में शुक्राणु का प्रवेश और प्रवेश के बाद युग्माणु का विभाजन

अंडबीज फलितांड मे परिवर्तित होता है। इस क्रिया को एक बड़ा ही शांत एटमिक विस्फोट कहा जा सकता है, जिसके परिणामस्वरूप एक नए जीव का जन्म होता है। फलितांड में सामान्य ढंग से होनेवाले उचित विकास के परिणामस्वरूप लगभग २८० दिनों के बाद बालक का जन्म होता है।

स्त्री का अंडबीज ऋण विद्युत प्रवाह (–ve) और पुरुष का शुक्रकोष धन विद्युत-प्रवाह (+ve) है। अतः जब फलन क्रिया होती है, तब फलितांड का सृजन होता है। वह एक बॅटरी के समान है। निम्नांकित आकृति से यह स्पष्ट होता है–



अंडकोशिका–ऋण विद्युत



शुक्राणु–धन विद्युत

आकृति १०

फलितांड का विभाजन होने पर, उसमे से दो कोष बनते हैं। पुनः विभाजन पर चतुष्कोषीय अवस्था बनती है। इस प्रकार चार सिलिंडर की, विद्युत-प्रवाह उत्पन्न करनेवाली यांत्रिक व्यवस्था का निर्माण होता है। यह अवस्था इतनी सूक्ष्म होती है कि केवल माइक्रोस्कोप से देखी जा सकती है। पूर्ण विकास होने पर इसकी परिणति ६०–६६ इंच की लंबाई व ६०–७० किलो वजन युक्त शरीर में होती है। इस प्रकार मूल स्वरूप में ६०० करोड़ गुना वृद्धि होती है। यह भी ब्रह्मांड का एक आश्चर्य ही है।

जब फलितांड खिसककर फेलोपीअन नलिका (Fallopian Tube) में पहुँचता है तब



आकृति ११ : गर्भाशय में भ्रूण का विकास

उसका बार-बार विभाजन होने लगता है। जब वह गर्भाशय में पहुँचता है, तब द्राक्ष की तरह अनेक कोषों का गुच्छा बनता है। कालांतर में उसमें से नाल उत्पन्न होती है, जिसके द्वारा गर्भ माता के रुधिर से पोषण प्राप्त करता है। तीसरे सप्ताह में गर्भ मछली का-सा आकार धारण करता है। (देखिए चित्र ३१)

इन आकृतियों द्वारा यह स्पष्ट होता है कि जब गर्भ चार महीनों का होता है, तब तक गर्भस्थ शिशु का काफी शारीरिक विकास हो जाता है। फिर भी इस समय गर्भ केवल ८ इंच लंबा और १२० ग्राम वजन का ही होता है।



आकृति १२ : चार महीने का पूर्ण विकसित भ्रूण

गर्भ का विकास उचित एवं पूर्ण रूप से हो, इसके लिए कैल्शियम तथा अन्य खनिज द्रव्यों का पर्याप्त मात्रा में सेवन करना गर्भवती महिला के लिए अत्यंत आवश्यक है। दूध, केले, हरी साग-सब्जियाँ, फल आदि से कैल्शियम उपलब्ध होता है। कैल्शियम तथा अन्य खनिज द्रव्यों का पाचन होना भी जरूरी है। इसके लिए गर्भावस्था में थाइरॉइड और पैराथाइरॉइड ग्रंथियाँ ठीक से सक्रिय होनी चाहिए।

माता के उदर में गर्भ तथा प्रसूति के बाद बालक का यथोचित विकास, संयोजन प्राप्त करनेवाले अंडबीज एवं शुक्रकोष की शुद्धता पर निर्भर करता है। अतः शुक्रकोष सशक्त तथा अंडबीज यथासंभव शुद्ध और स्वस्थ होना चाहिए।

एक साधारण पौधे को उगाने के लिए भी हम कितनी सावधानी बरतते हैं। जमीन गोड़ते हैं, अनुपयोगी पौधे और कंकड़-पत्थर आदि हटाते हैं, पानी डालते हैं तथा श्रेष्ठतम बीज

ठीक समय पर बोते हैं। जबकि गर्भाधान के बारे कोई सावधानी नहीं बरती जाती। हम इसे एक आकस्मिक घटना ही मानते हैं। अतः नव-परिणीत दंपती को शरीर-संबंधी पूर्ण ज्ञान होना जरूरी है। महिलाओं को शिशु-संवर्धन, प्रजनन-तंत्र, गर्भावस्था और प्रसूति से संबंधित ज्ञान भी होना चाहिए।

जब स्त्री-पुरुष स्वस्थ हों और भावी बालक की जिम्मेदारी उठाने के लिए तैयार हों, तभी उन्हें संतानोत्पत्ति की योजना बनानी चाहिए। जब लड़की की उम्र १८ वर्ष और लड़के की उम्र २१ वर्ष से अधिक हो, तभी यह संभव होता है। (लड़के की उम्र २४ वर्ष से अधिक हो, तो और भी अच्छा है।)

वंशानुगत रोगों का प्रतिकार : यदि पति ने विवाह होने तक वीर्य की उचित ढंग से रक्षा की हो, पत्नी गर्भाधान के पूर्व कम से कम सात बार नियमित ऋतुमती (मासिक) हो चुकी हो तथा ऐसे दंपती गर्भाधान के पूर्व ३–४ महीनों तक ऍक्युप्रेशर-उपचार ले चुके हों, तो नवजात बालक में वंश-परंपरा से होनेवाले रोगों की मात्रा कम से कम हो सकती है।

१२–१४ वर्ष की उम्र में यौन ग्रंथियों के अधिक सक्रिय होने पर लडकियों मे मासिक ऋतुस्राव तथा लड़कों में वीर्यवृद्धि और उसके परिपक्व होने की प्रक्रिया शुरू हो जाती है। यह प्रक्रिया कच्ची ईंट के समान होती है। उसे परिपक्व होने के लिए गरमी की जरूरत पड़ती है। शरीर में कहीं भी वीर्य का संग्रह नहीं हो सकता। यह शरीर का कवच बनता है और नखों के मूल में दिखाई देनेवाली अर्धचंद्राकृति उसका सह-लक्षण माना जाता है।



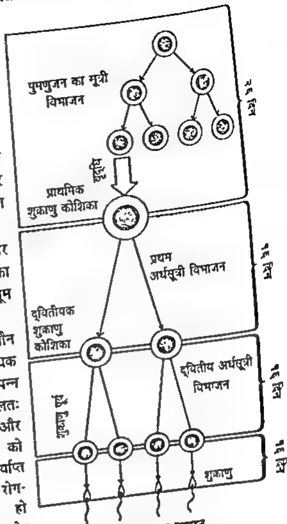
आकृति ३३ : नाखून में दिखाई देनेवाले श्वेत अर्धचंद्राकार भाग

यदि इस अमूल्य वीर्य का २४ वर्ष की उम्र तक और अंडबीज का १८ वर्ष की उम्र तक नाश न किया जाए, तो अर्धचंद्राकार सहलक्षण शक्तिशाली बनकर आजीवन शरीर की रक्षा करता है। लगभग ४० किलो पचे हुए आहार से एक किलो रुधिर बनता है और एक किलो रुधिर से केवल कुछ बूँद ही वीर्य बन पाता है। इस संपूर्ण प्रक्रिया में ४९ दिन लगते हैं। इसमें पूर्ण रूप में विद्युत, रासायनिक व ऊष्मा की क्रियाएँ होती हैं और सप्तपदी में वीर्य बनता है।

ये सात चरण इस प्रकार हैं– (१) प्रवाही, (२) रुधिर, (३) चरबी, (४) स्नायु, (५) अस्थि, (६) अस्थि-मज्जा और (७) वीर्य।

इससे यह स्पष्ट होता है कि यदि इस अखंड प्रक्रिया में कहीं भी रुकावट या क्षति उपस्थित हो, तो शरीर में चरबी जमा होने लगती है। रुधिर या वीर्य लेबोरेटरी में नहीं बनता।

एक बार शुक्रकोष बन जाने पर फिर उन्हें दोगुना बनने में ७४ दिन का समय लगता है। चित्र ३४ से यह मालूम हो सकता है।



आकृति ३४ : शुक्राणु उत्पादन

एड्स (AIDS) : यदि यौन क्रिया द्वारा भी वीर्य का अत्यधिक उपयोग किया जाता है, तो वीर्य उत्पन्न होने की क्रिया मंद पड़ती है। फलतः संपूर्ण प्रक्रिया उलट जाती है और अस्थिमज्जा, अस्थि, रुधिर आदि को नुकसान पहुँचता है। रुधिर में पर्याप्त मात्रा में रक्तकण (RBC) एवं रोग-प्रतिकारक तत्व उत्पन्न नहीं हो सकते। इससे शरीर का कवच कमजोर होता है और अपेक्षाकृत अधिक काम करनेवाली अंतःस्रावी ग्रंथियाँ थक जाती हैं तथा जीवनोपयोगी अंतःस्रावों की मात्रा नगण्य हो जाती है। ऐसा होने पर अर्धचन्द्राकार सहलक्षण अदृश्य होता है। ऐसा कमजोर शरीर एड्स के आक्रमण को रोक नहीं सकता।

किसी दूसरे का खून लेने से भी एड्स होने की संभावना रहती है। यदि खून देनेवाले व्यक्ति को एड्स हो, तो उसका खून लेनेवाले व्यक्ति को भी एड्स हो जाता है।

अतः यदि खून उपलब्ध करानेवाली संस्थाएँ या निजी प्रयोगशालाएँ किसी का खून लेने से पूर्व खून देनेवाले व्यक्ति की पूरी जाँच कर लें, तो इस संक्रमण को रोका जा सकता है।

यदि व्यक्ति खुद जागृत हो और अपने स्वास्थ्य के प्रति सावधान हो, तो एड्स के ... से चिंता करने या डर की कोई जरूरत नहीं है। फिर भी उसे अन्य व्यक्ति का खून लेने ... ध्यान तो रखना ही होगा।

यदि जीवनसत्त्व-तुल्य वीर्य की उचित उम्र में होनेवाले विवाह तक हिफाजत की जाए और उसका अत्यधिक दुरुपयोग न हो, तो यौन-सुख का परम आनंद एवं यौनसमागम का परम सुख आजीवन भोगा जा सकता है।

शरीर का आधार : मानव-शरीर एसिडआल्कली पर आधारित है, जो कि मस्तिष्क में मटमैले (gray) व श्वेतद्रव्य (white) के स्वरूप में पाया जाता है। इन द्रव्यों की क्रिया तथा प्रतिक्रियाओं के फलस्वरूप शुष्क बैटरी की तरह यहाँ भी विद्युत-प्रवाह उत्पन्न होता है।

जीवन-बैटरी की री-चार्जिंग : हमारे शरीर में अपरिवर्तनीय बैटरी की री-चार्जिंग के लिए विशेष प्रकार की आंतरिक व्यवस्था है।

दाहिनी ओरवाला नासिका-छिद्र सूर्य +ve से संबद्ध है। इसलिए जब हम दाहिने नथुने से साँस लेते हैं, तब शरीर में गरमी की मात्रा बढ़ती है। बाईं ओरवाला नासिका-छिद्र –ve से संबद्ध है। अतः जब हम बाएँ नथुने से साँस लेते हैं, तब शरीर में गरमी की मात्रा कम होती है। अंतिम शोधों से मालूम हुआ है कि हमारे शरीर की गरमी के उच्च और निम्न अंक का विद्युत-प्रवाह के रूप में अंतर मात्र ०.०९ होता है। (ब्रिटिश मेडिकल जर्नल)।

जब हम दाएँ नथुने से साँस लेते हैं, तब हवा मस्तिष्क में जाती है और मस्तिष्क के धनभार (+ve) के कोषों—श्वेत द्रव्य—को री-चार्ज करती है। (भारतीय योगविद्यानुसार)। उस समय दाएँ नथुने द्वारा सांसमें प्राप्त हवायुक्त रुधिर मस्तिष्क की प्रथम गुहा में प्रविष्ट होकर वहाँ गरमी (+ve) का संग्रह करता है। संग्रह पूर्ण कक्षा में पहुँचने पर प्रवाह ऋण (–ve) की ओर बहता है। तब स्वयंसंचालित रूप से बाएँ नथुने से साँस लेने की क्रिया शुरू होती है। इस हवा से पुष्ट रुधिर मस्तिष्क में प्रविष्ट होकर ऋणभार (–ve) के मटमैले द्रव्य को री-चार्ज करता है। (भारतीय योगविद्यानुसार) यद्यपि यह मालूम नहीं हो सका है कि श्वेत द्रव्य (+ve) है और मटमैला द्रव्य (–ve) है या उससे विपरीत है। बाएँ नथुने द्वारा प्राप्त हवा से पुष्ट रुधिर दूसरी गुहा में जाता है और ऋणभार के कोषों को री-चार्ज करता है। इस प्रकार पूर्ण कक्षा पर पहुँचने तक विद्युत-भार धन की ओर से ऋण की ओर जाता है। इस प्रकार धनभार व ऋणभार बदलते रहते हैं। फलतः विद्युत-प्रवाह उत्पन्न होता है और शरीर में प्रवाहित होता है। यही कारण है कि दाएँ से बाएँ और बाएँ से दाएँ नथुने से हवा लेने पर स्वयंसंचालित परिवर्तन होता रहता है।

जब चेतारज्जु में मस्तिष्क—मेरुजल प्रविष्ट होता है, तब वह मस्तिष्क से कोकिलास्थि यानी नीचे की ओर जाता है। इसके दरम्यान चेतारज्जु में श्वेत और मटमैले द्रव्य के अस्तित्व के कारण विद्युत-प्रवाह उत्पन्न होता है तथा प्रोस्टेट ग्रंथि में उसका संग्रह होता है। वहाँ वह सुषुप्त (कुंडलिनी शक्ति अथवा सर्पशक्ति) बन जाता है। इस सुषुप्त शक्ति को कुछ यौगिक क्रियाओं से जाग्रत कर, भिन्न-भिन्न चक्रों—अंतःस्रावी ग्रंथियों द्वारा ऊपर की ओर भेजा जा सकता है। (देखिए पृष्ठ ८०, चित्र ५७)। ऊपर की ओर जाते हुए जब यह शक्ति मूलाधार चक्र—यौन ग्रंथियों में प्रविष्ट होती है, तब यौन शक्ति

में वृद्धि होती है। जब यह स्वाधिष्ठान चक्र–स्वादुपिंड में प्रविष्ट होती है, तब पाचन-क्रिया में सुधार होता है। आगे बढ़कर जब यह मणिपुर चक्र–एड्रिनल ग्रंथि में प्रविष्ट होती है, तब शरीर की स्फूर्ति (चंचलता) और जीवन शक्ति में वृद्धि होती है। आगे जाकर जब यह अनाहत चक्र–थायमस ग्रंथि में प्रविष्ट होती है, तब वक्तृत्वशक्ति अत्यंत प्रभावशाली बनती है। जब यह विशुद्ध चक्र–थाइरोइड–पेराथाइरोइड ग्रंथियों में प्रविष्ट होती है, तब शरीर को शुद्ध एवं शक्तिमान बनाने की क्रिया में तीव्रता लाती है। जब यह आज्ञाचक्र–पिट्युटरी ग्रंथि में प्रवेश करती है, तब शरीर को नियंत्रण यानी आज्ञा में रखने की शक्ति प्राप्त होती है। अंत में, जब यह शक्ति सहस्रार चक्र–पीनिअल ग्रंथि में प्रवेश करती है, तब बंद आँखों को ललाट के मध्य भाग में दिव्य ज्योति के दर्शन होते हैं।

विद्युत-प्रवाह जब मस्तिष्क में पहुँचता है, तब वह धीरे से एक-एक करके २०,००० चिप्स को जागृत करता है। तब अंतःस्फुरण से ज्ञान प्राप्त होता है। ऐसा होने पर पदार्थों के विषय में नई ज्ञान-शक्ति व नई अर्थ-घटन-शक्ति प्राप्त होती है। चेतारज्जु के सिरे पर संग्रहीत सुषुप्त शक्ति की जागृत शक्ति रूपांतरित होने की इस क्रिया को 'कुंडलिनी जागृति' कहते हैं।

जब यह शक्ति पिट्युटरी और पीनिअल ग्रंथि में प्रवेश करती है, तब इन ग्रंथियों का वर्चस्व प्रकट होता है, परिणामस्वरूप व्यक्ति में नूतन चारित्र्यबल एवं नवीन आभा का आविर्भाव होता है।

जिनमें पिट्युटरी ग्रंथि का आधिपत्य होता है, उन लोगों में से ही असाधारण प्रतिभा-संपन्न, श्रेष्ठ साहित्यकार, कवि, वैज्ञानिक, तत्त्वज्ञानी, मानवता के अनुरागी जैसे दुर्लभ व्यक्तियों का निर्माण होता है। पीनिअल ग्रंथि के आधिपत्यवाले व्यक्ति हमारे समाज में साधु-संतों, महापुरुषों, दिव्यशक्ति–संपन्न अवतारों आदि के रूप में पूजे जाते हैं। वे ईश्वर का साक्षात्कार कर स्वर्गीय आनंद का अनुभव करते हैं। उनमें अगम्य दूरदर्शिता, भावुकता और दृढ़ मनोबल होता है।

मस्तिष्क के कोष अत्यंत सुरक्षित होते हैं। अमरीका में इन कोषों को री-चार्ज करने के लिए किए गए प्रयोग निष्फल सिद्ध हुए हैं। फिर भी, सोना-चाँदी-ताँबा भावित जल का सेवन करने से हमारे शरीर में चलनेवाली चयापचय क्रियाओं में नई शक्ति उत्पन्न होती है तथा पाचन, रुधिराभिसरण, श्वसन आदि तंत्रों और मस्तिष्क–मेरुजल निर्माण क्रियाओं में वेग आता है।

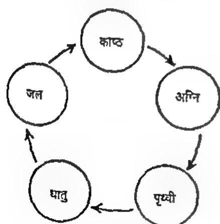
कैन्सर, टी. बी., दमा, आर्थ्राइटिस, लकवा तथा इसी प्रकार के जीर्ण व हठीले रोगों में शरीर के जीवनमूल्य की मात्रा अत्यंत कम हो जाती है। उपर्युक्त तथा मस्तिष्क संबंधी सभी रोगों में सोना-चाँदी-ताँबा-भावित जल अत्यंत प्रभावशाली साबित हुआ है। यदि (दो प्याले पानी में एक प्याला बनाया हुआ) यह पानी प्रतिदिन लिया जाए, तो यह वृद्धावस्था रोकने में सहायक सिद्ध होता है। एक्युप्रेशर उपचार के द्वारा भी शरीर में विद्युत-प्र[illegible] को बनाए रखा जा सकता है।

विद्युत-प्रवाह की कार्यपद्धति : पूर्व निर्देशानुसार उत्पन्न विद्युत, मस्तिष्क में प्रवाहित होकर मस्तिष्क के २.४ से ३.३ अरब कोषों को सक्रिय करती है। ये कोष अति सूक्ष्म रोम सदृश एवं कंघे के दाँतों की तरह पंक्ति में जमे हुए होते हैं। जब विद्युत वहाँ से गुजरती है, तब ऊपरी भाग मुड़कर पासवाले कोष को छूता है। इस प्रकार की अविच्छिन्न क्रिया से विद्युत प्रवाहित होती है। जब यह विद्युत-प्रवाह कमजोर होता है अथवा किसी कारणवश उसमें रुकावट पैदा हो जाती है, तब संबंधित कोष शुष्क बनकर मस्तिष्क-रज (Brain-sand) में परिवर्तित हो जाते हैं। मस्तिष्क-रज में वृद्धि होने पर विद्युत-प्रवाह अधिक कमजोर बनता है और संबंधित अंगों के कार्य शिथिल हो जाते हैं। इस प्रकार बुढ़ापे का आरंभ होता है। वृद्धत्व की इस क्रिया को मंद करने के लिए मस्तिष्क के कोषों को री-चार्ज करना जरूरी है। सोना-चाँदी-ताँबा-स्रवित जल से ही यह सभव है।

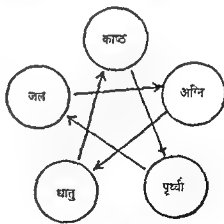
इस प्रकार विद्युत मस्तिष्क के २.४ से ३.३ अरब कोषों को नियंत्रित करती है। मस्तिष्क के कोष पाँच प्रकार के होते हैं और पंच महाभूतों (पृथ्वी, जल, अग्नि, वायु और आकाश) का प्रतिनिधित्व करते हैं। ये पांच तत्त्व ही शरीर में चयापचय का आयोजन करते हैं। इस प्रकार यह निम्नांकित कोष्ठक में बताए अनुसार शरीर के अंगों का नियमन करता है।

शरीर-स्थित चेतना-विद्युत इन पाँच महाभूतों और सात अंतःस्रावी ग्रंथियों का संतुलन करती है।

ऍक्युपंक्चर में भी इसी सिद्धांत को स्वीकार किया गया है। निम्नांकित दो आकृतियाँ देखने से यह स्पष्ट होगा—



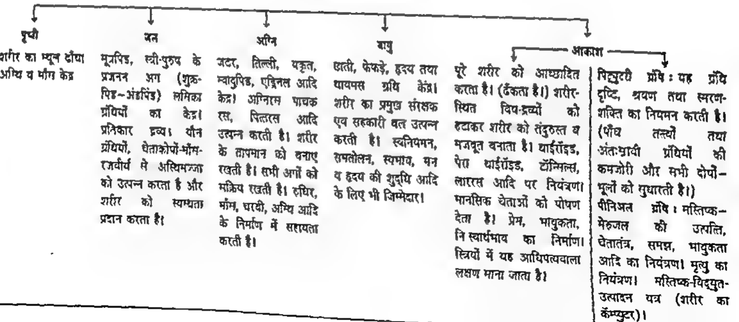
उत्पादक चक्र



नियंत्रक चक्र

आकृति २५

प्रथम चित्र में दर्शाया गया है कि कौन-सा मूल तत्त्व दूसरे किस मूलतत्त्व की सहायता करता है। दूसरे चित्र में यह दर्शाया गया है कि एक तत्त्व दूसरे तत्त्व को और ये तत्त्व एक-दूसरे को किस प्रकार संतुलित करते हैं। मूल रूप से ये सब मूल तत्त्व अपनी मात्रा में बराबर रहने चाहिए। उसे 'शारीरिक संगठन (Metabolism) कहते हैं। जब उसमें



पन (+ve) ची—शारीरिक विद्युत—ऋण (−ve) चेन

पृथ्वी	जल	अग्नि	वायु	आकाश	
शरीर का स्थूल ढाँचा अस्थि व माँस केंद्र	मूत्रपिंड, स्त्री-पुरुष के प्रजनन अंग (शुक्र-पिंड–अंडपिंड) लसिका ग्रंथियों का केंद्र। प्रतिकार द्रव्य। यौन ग्रंथियों, चेताकोषों-माँस-रजवीर्य से अस्थिमज्जा को उत्पन्न करता है और शरीर को स्वस्थता प्रदान करता है।	जठर, तिल्ली, यकृत, स्वादुपिंड, एड्रिनल आदि केंद्र। अग्निरस पाचक रस, पित्तरस आदि उत्पन्न करती है। शरीर के तापमान को बनाए रखती है। सभी अंगों को सक्रिय रखती है। रुधिर, माँस, चरबी, अस्थि आदि के निर्माण में सहायता करती है।	छाती, फेफड़े, हृदय तथा थायमस ग्रंथि केंद्र। शरीर का प्रमुख संरक्षक एवं सहकारी बल उत्पन्न करती है। स्वनियमन, समतोलन, स्वभाव, मन व हृदय की शुद्धि आदि के लिए भी जिम्मेदार।	पूरे शरीर को आच्छादित करता है। (ढँकता है।) शरीर-स्थित विष-द्रव्यों को हटाकर शरीर को तंदुरुस्त व मजबूत बनाता है। थाईरॉइड, पैरा थाईरॉइड, टॉन्सिल्स, लारस आदि पर नियंत्रण। मानसिक चेताओं को पोषण देता है। प्रेम, भावुकता, नि स्वार्थभाव का निर्माण। स्त्रियों में यह आधिपत्यवाला लक्षण माना जाता है।	पिच्युटरी ग्रंथि : यह ग्रंथि दृष्टि, श्रवण तथा स्मरण-शक्ति का नियमन करती है। (पाँच तत्त्वों तथा अंतःस्रावी ग्रंथियों की कमजोरी और सभी दोषों-भूलों को सुधारती है।) पीनिअल ग्रंथि : मस्तिष्क–मेरुजल की उत्पत्ति, चेतातंत्र, समझ, भावुकता आदि का नियंत्रण। मृत्यु का नियंत्रण। मस्तिष्क-विद्युत-उत्पादन यंत्र (शरीर का कॅम्प्युटर)।

गडबड़ी होती है, या किसी एक तत्व में त्रुटि आ जाने अथवा वृद्धि हो जाने से दूसरे तत्वों में गड़बड़ी आती है, तो उसके कारण रोग की उत्पत्ति होती है।

पाँच तत्व :

पृथ्वी (Earth) : इस तत्व से शरीर के सभी जैविक बल निष्क्रिय एवं अचेतन बन जाते हैं। अतः उन सब को सक्रिय रखने के लिए अधिक शक्ति की जरूरत पड़ती है। अधिक वजनवाले, मांसल, चरबीयुक्त व्यक्ति इस तत्व के आधिपत्य के उदाहरण हैं। ऐसे लोग निश्चिंत रहा करते हैं। कुछ हासिल करने की उत्सुकता उनमें नहीं रहती। वे संघर्ष से दूर भागते हैं। उनका जीवन सुस्त (मंद) रहता है। जब शरीर में यह तत्व त्रुटिपूर्ण रहता है, तब ऐसे लोग स्वार्थी बनते हैं और स्वार्थयुक्त आनंद का जायजा लेते हैं। यह तटस्थ तत्व हैं।

जल (Water) : यह शरीर एवं जीवन-प्रवाह को सुरक्षित रखता है। शीतलता इसका स्वभाव है। शरीर में ७० प्रतिशत से अधिक पानी रहता है, अतः शरीर के तापमान को बनाए रखने तथा रुधिर आदि की कार्यपद्धति मे इसका महत्वपूर्ण योगदान होता है। यह एक ऋण तत्व है।

अग्नि (Fire) : यह शरीर में अग्नि उत्पन्न कर जल को ऊष्णता प्रदान करती है। यह दृष्टि का नियंत्रण करती है, आहार का पाचन कर शरीर को शक्ति प्रदान करती है, भूख और प्यास को प्रेरित करती है, स्नायुओं की स्थितिस्थापकता बनाए रखती है एवं चेहरे को सुंदरता प्रदान करती है। यह विचार-शक्ति का सहायक बनती है, मस्तिष्क की भेद-अंतर परखनेवाली शक्ति को सरल बनाती है तथा रोग-प्रतिकारक तत्व उत्पन्न करने में मदद करती है। संक्षेप में, यह हमारी शरीररूपी गाड़ी की स्टार्टर है। इस तत्व में त्रुटि या कमी आने पर एनीमिया, पीलिया, पाचन आदि से संबंधित तकलीफें होती हैं। यह बेहोशी, मस्तिष्क संबंधी अव्यवस्था, तनाव, आँखों की दृष्टि-शक्ति की कमजोरी, मोतिया-बिंदु, एसिडिटी आदि तकलीफें उत्पन्न करती है। यह त्वचा संबंधी तकलीफें तथा रंगतत्व की कमी उत्पन्न करती है।

इसीलिए पूर्वीय चिकित्सा-पद्धतियों में अग्नि-तत्व की हिफाज़त व नियंत्रण को विशेष महत्व दिया गया है। यह धन तत्व है।

वायु (Air) : *यह तत्व ही जीवन है। यह एक शक्ति है और शरीर के प्रत्येक भाग* का संचालन करती है। यह हृदय की क्रिया रुधिराभिसरण को नियंत्रण करता है और शारीरिक संतुलन बनाए रखती है। यह श्वसन एवं मल-मूत्र की गति में मदद करती है। यह आवाज़ उत्पन्न करती है, मानसिक शक्ति तथा स्मरण-शक्ति की क्षमता व नजाकत को पोषण प्रदान करती है। अपने आप गति करने में असमर्थ पित्तरस और कफ को यह गति देती है। यह धन तत्व है।

आकाश : शरीर में हवा का वहन होता है और वह आवश्यक संतुलन बनाए रखती है, इसलिए शरीर में पोल भी होनी ही चाहिए। यदि यह वहन या भ्रमण बंद हो जाए या इसमें रुकावट आ जाए, तो शरीर में पीड़ा होती है, जिसकी परिणति हार्ट अटैक, लकवा, मूर्छा आदि में हो सकती है। यह ऋण तत्व है।

प्रकृति के प्रकार—शरीर में तत्वों का अलग संयोजन : इन पाँच तत्वों भिन्न-भिन्न संयोजन शरीर की प्रकृति निश्चित करते हैं। यदि ये पाँच मूल तत्व शरीर उचित मात्रा में बने रहते हैं, तो चयापचय क्रियाएँ उचित मात्रा में होती हैं और शरीर स्व रहता है। परन्तु वंश-परंपरागत लक्षण, आहार तथा जीवन-व्यवहार से संबंधित आदतों आदि कारण एक या दो तत्वों की मात्रा में न्यूनाधिकता होने पर चयापचय के ढाँचे में विक्षेप पड़ है। भिन्न-भिन्न संयोजनों में तीन प्रकार के संयोजन मुख्य हैं। ये संयोजन हमारे शरीर के प्रकार—शरीर की प्रकृति निश्चित करते हैं। भारतीय चिकित्सा पद्धति—आयुर्वेद अनुसार जन-समुदाय को तीन प्रकारों में विभक्त किया जाता है—(१) कफ प्रकृति—ऐ संयोजन जिसमें पृथ्वी तत्व + जल तत्व अधिक हो, (२) पित्त प्रकृति—ऐसा संयोज जिसमें अग्नि तत्व + वायु तत्व अधिक हो तथा (३) वात प्रकृति—ऐसा संयोजन जिस वायु तत्व की मात्रा अधिक हो। आयुर्वेद का कहना है कि रोगी का उपचार करते समय उसक शारीरिक प्रकृति को ध्यान में रखना चाहिए। कफ प्रकृतिवाले लोगों के लिए दूध प्रतिकू पदार्थ है। अतः जिन्हें साँस की तकलीफ, दमा, अपच आदि हो, उन्हें दूध नहीं लेना चाहिए पित्त प्रकृतिवाले लोगों को मिर्च-मसालेवाला आहार नहीं लेना चाहिए। इसलिए ऐसा कहा ज सकता है कि एक व्यक्ति के लिए जो वस्तु लाभदायी हो, वह दूसरे के लिए हानिकार हो जाती है।

कफ प्रकृति : कफ प्रकृति का मतलब है अत्यधिक पृथ्वी और जल तत्ववाल संयोजन। यह शरीर के अधिकांश अवयवों में व्याप्त होता है। मीठे आहार और पेय का ठीक से पाचन होने पर यह सेलाइन में परिवर्तित होता है, जिससे रुधिर आल्कली बनता है। यह शरीर के तंत्रों को बल प्रदान करता है, जीवन शक्ति में वृद्धि करता है और भूख बढ़ाने में योग देता है। यह अस्थियों के संधि-स्थलों में तेल (oil) की पूर्ति कर उन्हें ठीक से काम करने में सहायक बनता है। परंतु शरीर में अग्नि तत्व की आवश्यक मात्रा होने पर ही यह संभव है।

कसरत का अभाव, अत्यधिक आहार, भोजन-समय के उपरांत भी कुछ न कुछ खाते रहना, भूख न रहने पर भी खाना, मिठाइयों और तले हुए पदार्थों का अत्यधिक सेवन, यह सब पाचन में तकलीफें खड़ी करते हैं। फलतः शरीर में पर्याप्त मात्रा में गर्मी उत्पन्न नहीं होती। शरीर में पानी की मात्रा बढ़ती है तथा गरमी की मात्रा घटती है। इसके कारण सुस्ती, भारीपन, चर्बी में वृद्धि, सर्दी, साँस की तकलीफें आदि होते हैं और अंत में दमा, आर्थ्राइटिस और वात आदि रोग हो सकते हैं।

इन रोगों को दूर करने के लिए कफ-प्रकृतिवाले लोगों को अग्निकारक आहार, ठंडे पेय एवं तकलीफ बढ़ानेवाले आहार कम कर देना चाहिए। उन्हें भूख लगने पर ही हल्का व [illegible] आहार लेना चाहिए एवं अत्यधिक पान-भुख और दिन की निद्रा का त्याग करना [illegible]ए। उनके लिए दूध भी हानिकारक है। उन्हें नियमित शारीरिक कसरतें करनी चाहिए।

पित्त प्रकृति : यह अत्यधिक अग्नि तत्व और वायु तत्ववाला संयोजन है। अत्यधिक गरमी मस्तिष्क की कार्यशक्ति, आँख तथा लिवर को हानि पहुँचाती है। ऍसिडिटी, व्रण, आंतरिक गरमी से होनेवाली सर्दी, त्वचा-संबंधी तकलीफें, यौन कमजोरी, चिड़चिड़ा स्वभाव, बालों का झड़ना आदि तकलीफें होती हैं। अत्यधिक चिंता, आतुरता, मिर्च-मसालेदार व तले हुए आहार, सूर्य की धूप में ज्यादा समय तक रहने, ऍन्टिबायोटिक के अत्यधिक उपयोग वगैरह से बचना चाहिए। अतः इस प्रकार की आदतों से यथासंभव दूर रहना चाहिए।

पित्त प्रकृतिवाले व्यक्ति को (१) ऍड्रिनल और स्वादु पिंड को नियंत्रित रखना चाहिए, (२) प्रारंभ में १०–१२ दिन तक रोज तथा उसके बाद सप्ताह में एक या दो बार मंद जुलाब के तौर पर हर्र चूर्ण (हरीतकी चूर्ण) और खाँड का मिश्रण लेना चाहिए, (३) प्रातः सर्वप्रथम मीठे फलों का रस लेना चाहिए, (४) भाजी-पाले का रस तथा भोजन के बाद फल और मिठाई लेनी चाहिए एवं (५) चंद्रप्राणायाम ज्यादा करने चाहिए।

वात प्रकृति : जिसमें वायु तत्व की मात्रा अत्यधिक हो ऐसे संयोजन के परिणामस्वरूप इस प्रकार की प्रकृति का सृजन होता है। ऐसे लोगों में आल्कलीपन अधिक होता है। दिवास्वप्न, अधिक निद्रा तथा गॅस की शिकायतें भी होती हैं। इस तत्व के अधिक असंतुलन से मूर्छा भी आ जाती है। अत्यधिक तले हुए आहार और बेसन से बनी तथा तली हुई बानगियों से तकलीफें बढ़ती हैं। इस प्रकृति के लोगों को प्रतिकूल प्रकार के आहार, कब्ज, दिन की निद्रा आदि से बचना चाहिए। उन्हें श्रमसाध्य कसरतें करनी चाहिए, ताकि हृदय मजबूत बने और रुधिर का अभिसरण भी बढ़े।

हर व्यक्ति अपनी प्रकृति को पहचाने और तदनुसार तकलीफें बढ़ानेवाली वस्तुओं से दूर रहे। ऐसे आहार का ही सेवन करना चाहिए, जो अपनी प्रकृति के अनुकूल हो। इस पुस्तक के पृष्ठ ९८ पर इसकी जानकारी दी गई है, जिससे यह संभव है।

प्रत्येक व्यक्ति दूसरे व्यक्ति से भिन्न है। प्रत्येक व्यक्ति की तकलीफें व तंदुरुस्ती भिन्न-भिन्न प्रकार की होती हैं। परंतु आहार में उचित परिवर्तन कर तंदुरुस्ती की रक्षा की जा सकती है। मस्तिष्क–मेरुजल रुधिर से बनता है। अतः रुधिर के उचित संयोजन के अभाव में मस्तिष्क–मेरुजल में भी असंतुलन होता है। जैसे, आहार में नमक की मात्रा अधिक रहने पर मस्तिष्क–मेरुजल में भी उसकी मात्रा अधिक रहती है, जिसकी परिणति ब्लड प्रेशर और उसके बाद डायबिटीस में होती है।

शरीर पर पड़नेवाले प्रभावों के बारे में जलवायु का भी महत्वपूर्ण योगदान रहता है। जैसे, छाछ आवश्यक पदार्थ है परंतु वर्षाऋतु में नहीं। वर्षाऋतु में छाछ को थोड़ी गरम करके, उसमें काली मिर्च और अदरक डालकर सेवन करें।

प्रकृति प्रत्येक ऋतु और प्रदेश में वहाँ बसनेवाले जीवों के लिए उचित प्रकार के फलादि तथा साग-भाजी उगाती है। इसलिए स्थानीय उत्पादनों का उपयोग करना चाहिए। असम और नीलगिरि में भारी वर्षा होती है। वहीं चाय उगती है। इसीलिए नमीवाली जलवायु के लिए वह उत्तम है।

कुदरत ने भिन्न-भिन्न आकारवाले फल भी बनाए हैं। इनमें से कुछ फलों का आकार हमारे शरीर के अंगों के समान होता है। ये फल समान आकारवाले अंगों के लिए लाभदायक हैं–

अखरोट = मस्तिष्क	आम, पपीता = जठर
बादाम = आँखें	अमरूद, नाशपाती = अंडपिंड
सेव = हृदय	केला (काले छिलकेवाला) = यौनशक्ति
अंगूर = फेफड़े	
काजू, सेम = किडनी (मूत्रपिंड)	

इन प्रकृतिवाले लोगों को अपनी प्रकृति के अनुकूल और लाभदायक आहार का ही सेवन करना चाहिए एवं तकलीफ बढ़ानेवाले आहार से बचना चाहिए।

इस तरह के अभ्यास द्वारा हम ऐसे आहार को पचाने व उत्सर्ग करने में नष्ट होनेवाली शक्ति को बचा सकते हैं, जो अपने शरीर के लिए प्रतिकूल हो।

शक्ति (Energy) : मूलभूत पाँच तत्त्वों से शक्ति प्राप्त करना जरूरी है, ताकि हमारा शरीर और मस्तिष्क उचित रूप से कार्य करें। आहार का सेवन भी हम शक्ति के लिए ही करते हैं।

संपूर्ण ब्रह्माण्ड सूर्य से शक्ति प्राप्त करता है। भिन्न-भिन्न प्रकार के प्राकृतिक आहार, फल, साग-भाजी, दलहन, धान्य आदि में भिन्न-भिन्न परंतु लगभग समान मात्रा में धन व ऋण गुण होते हैं। सभी प्रकार के आहार तथा पेय पदार्थों में कुल मिलाकर छह प्रकार के स्वाद होते हैं–

कड़ुआ = वायु + आकाश	मीठा = पृथ्वी + जल
कसैला = वायु + जल	खारा = पृथ्वी + अग्नि
तीखा = वायु + अग्नि	खट्टा = जल + अग्नि

(चरक संहिता के अनुसार)

हमारे दैनिक आहार में इन सभी स्वादों का संतुलन होना जरूरी है। आयुर्वेदशास्त्र ने इस विषय में घनिष्ठ शोध किया है कि फल, साग-भाजी और खनिज क्षार आदि का हमारे शारीरिक तंत्रों पर क्या असर होता है। मेडिकल के छात्रों को इस आहार-पद्धति का अत्यंत सावधानीपूर्वक अभ्यास करना चाहिए। यदि ऋण प्रकार या धन प्रकार के आहार का अधिक मात्रा में सेवन किया जाए, तो वह शरीर में असंतुलन पैदाकर रोग उत्पन्न करता है। हमारे तंत्र में धन व ऋण भार का असंतुलन दूर करने के लिए हमारा शरीर सदा प्रयत्नशील रहता है और ऐसे प्रयत्नों को रोग मान लिया जाता है। एॅक्युपंक्चर में उसके विशेषज्ञ धन (ची, +ve) और ऋण (येन, –ve) गुणों को संतुलित करने का प्रयत्न करते हैं।

चीन देश ने आहार से उपलब्ध होनेवाली शक्ति के विषय में गहन शोध किया है और उसमें से परिणाम भी प्राप्त किए हैं। तदनुसार प्रत्येक व्यक्ति को अपने आहार में ६५

प्रतिशत अनाज व दलहन तथा बाकी ३५ प्रतिशत दूध, दूध से बने पदार्थ, साग-भाजी, फल, सूखा मेवा, तेल, घी आदि का सेवन करना चाहिए। संतुलित आहार की यह आदर्श मात्रा है।

पूर्ण शारीरिक विकास होने के पश्चात् मनुष्य को भूख लगने पर ही और अनुकूल आहार का ही सेवन करना चाहिए (पृष्ठ ९९)। फल और साग-भाजी में सूर्य से प्राप्त शक्ति का कुदरती ढंग से संग्रह होता है। यदि हम प्रतिदिन एक गिलास फल-रस और दो या तीन कप हरी साग-भाजी के रस का सेवन करें, तो हमें आहार की बहुत कम जरूरत पड़ेगी तथा शारीरिक तंदुरुस्ती बनाए रखने के लिए पर्याप्त शक्ति उपलब्ध होगी। कैंसर तथा इसी प्रकार के अन्य असाध्य रोगों में आहार-संबंधी ऐसे परिवर्तन से आश्चर्यकारक परिणाम प्राप्त हो सके हैं।

पोषण की न्यूनता हरी भाजी के रस से दूर की जा सकती है। बड़े-बड़े जन-समुदाय पर यदि ये प्रयोग किए जाएँ, तो आहार की आवश्यकता कम हो जाएगी। इस तरह आहार का दुर्व्यय घटेगा और अकाल के समय राहत मिलेगी।

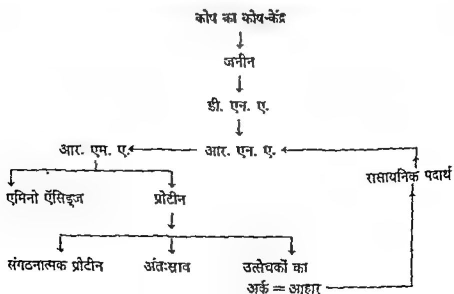
मस्तिष्क : एटमिक रिएक्टर की कार्य-पद्धति—शक्ति की उत्पत्ति : आहार से हम जो रासायनिक द्रव्य प्राप्त करते हैं, उन्हें विशेष प्रकार की रासायनिक क्रिया व ऑक्सीजन के जरिए रुधिर द्वारा मस्तिष्क को पहुँचाया जाता है। मस्तिष्क में ये पदार्थ गाड़ी में पेट्रोल जैसा काम करते हैं। मस्तिष्क में स्थित चतुःकोषीय अवस्था की इकाइयाँ उसमें निरंतर स्पार्क उत्पन्न करती रहती हैं। यहाँ होनेवाले मंद दहन के परिणामस्वरूप $H+$ प्रकार की शक्ति उत्पन्न होती है, जिसका रूपांतर शरीर के लिए आवश्यक गरमी व शक्ति में होता है। अतिरिक्त $H+$ को उच्छ्वास द्वारा बाहर निकाल दिया जाता है। इस पर भी यदि $H+$ अधिक हो, तो उससे तकलीफ होती है। अतः उसे विद्युत-प्रक्रिया द्वारा हटाने के लिए शरीर उसे पानी में रूपांतरित कर सामान्य सर्दी के रूप में बाहर निकालता है।

न्यूक्लीइक ऐसिड द्वारा शरीर का नियंत्रण : *यह आकृति मस्तिष्क के कोष की है।* कोष का कोष-केंद्र उसके लगभग समस्त डी. एन. ए. (DNA) तथा १० प्रतिशत आर.एन.ए. (RNA) से युक्त है। ये दोनों प्रकार के न्यूक्लीइक ऐसिड्ज प्रोटीन के अणु के प्राथमिक संश्लेषण से संकलित होते हैं और संगठन-तत्त्वों, उत्तेजकों एवं अंतःस्रावों के रूप में (निम्नानुसार) काम करते हैं—

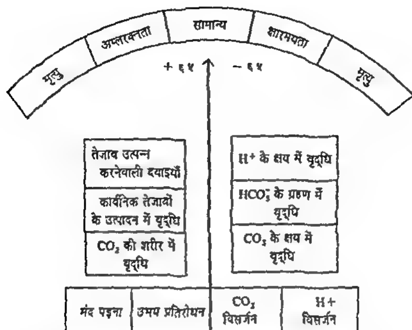
यह डी. एन. ए. की एक स्वयं-संचालित चक्रीय घटना है और इस पर हमारे आहार का असर पड़ता है। अतः यह आवश्यक है कि हमारी प्रकृति की कमजोरी को—मूल तत्त्व में से किसी एक के रुख को बढ़ानेवाला आहार नहीं लेना चाहिए।



आकृति ३६ : त्रिमिती इलेक्ट्रान माइक्रोग्राफ की सहायता से दिखाई देनेवाली मस्तिष्क कोशिका की एक झल



pH सतह और मृत्यु : निम्नांकित आकृति का गहन अध्ययन करने से संतुलित आहार की आवश्यकता प्रमाणित होगी।



आकृति १७ : हाइड्रोजन विभव सुरक्षित रखने की सामान्य क्रिया-विधि pH → हाइड्रोजन विभव

इस आकृति से यह स्पष्ट होता है कि + ६.५ तथा − ६.५ की सामान्य सीमा से आनेवाले +ve ऍसिड और −ve आल्कली के बीच शरीर में संतुलन होना जरूरी है। संतुलन होने पर ही शरीर स्वस्थ और सक्षम रहता है। यदि ऍसिड उत्पन्न [illegible] सक्रिय रहता है, तो कार्बनिक तेजाबों की मात्रा बढ़ जाती है। इन कार्बनिक तेजाबों को शरीर से यदि दूर न किया जाए, तो कार्बन डाइऑक्साइड की मात्रा बढ़ती है। ([illegible] उत्पन्न होती है।) इससे विद्युत-प्रवाह के वहन में विरोध बढ़ता है।

इसी प्रकार निरंतर सर्दी के कारण (जब कि शरीर से [illegible]) H+ की कमी बढ़ जाती है और शरीर में आल्कली की मात्रा बढ़ती है। [illegible] शरीर क्षतिग्रस्त होता है।

शरीर में +ve और −ve की मात्रा [illegible] मात्रा + ६.५ और − ६.५ के बीच रहनी चाहिए। यदि किसी [illegible], तो उसका [illegible] मृत्यु है।

मात्रा की सुरक्षा के लिए सतुलित आहार तथा आवश्यक विद्युत-प्रवाह (जो कि ऍक्युप्रेशर से संभव है) अत्यंत महत्वपूर्ण हैं।

प्रत्येक प्राणी के लिए मृत्यु अवश्यंभावी है। फिर भी अंतिम सांस तक हम शरीर की देखभाल करें और स्वस्थ रहें, यह जरूरी है। इसमें ऍक्युप्रेशर का महत्वपूर्ण योगदान रहता है। आप स्वयं कर सकें, ऐसी क्षमतावाली यह थैरेपी–शरीर के सभी भागों में जीवन प्रवाह किस तरह भेजा जाए, सभी अंतःस्रावी ग्रंथियों का नियंत्रण किस तरह किया जाए वगैरह सिखाती है। इस प्रकार रोग को रोकना, उसका निदान करना और उसे दूर करना यह महत्वपूर्ण है, क्योंकि तंदुरुस्ती प्रकृति द्वारा प्रदत्त हमारा जन्मसिद्ध अधिकार है।

ऍक्युप्रेशर – सिद्धांत और पद्धति

हमारा शरीर संसार का सबसे बड़ा आश्चर्य है। यह शरीर श्रेष्ठ स्वयचालित, कोमल, नाजुक, सूक्ष्म पर अत्यत शक्तिशाली यंत्रों से सुसज्जित है। हृदय और फेफड़े कभी न रुकनेवाले पप हैं, आँखें आश्चर्यजनक कैमरा और प्रोजेक्टर हैं, कान अद्भुत ध्वनि-व्यवस्था है, पेट आश्चर्यजनक रासायनिक लॅबोरेटरी है, नाड़ियाँ (नर्व्ज) मीलों तक फैली सूक्ष्म संचार-व्यवस्था हैं, अनंत क्षमतावाला मस्तिष्क अदृश्य कॅम्प्युटर है। और सबसे बड़ी बात यह कि इन सभी यंत्रों के बीच अनुकूलन व सहयोग के कारण हमारा यह मानव-शरीर सौ से भी अधिक वर्षों तक सुचारु रूप से कार्यरत रह सकता है। हम सौ वर्षों से भी अधिक समय तक सरलतापूर्वक जी सकते हैं।

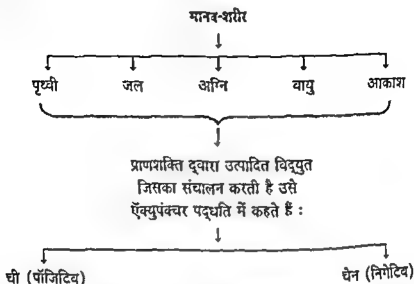
हर किसी अच्छे यंत्र में ऐसी रचना होती है कि जब भी कोई बड़ा खतरा पैदा होता है, वह अपने आप बंद हो जाता है और दोबारा तभी चालू होता है जब आप उसकी बटन दबाते हैं– जैसे रैफ्रिजरेटर और गरम पानी का गीजर। इसमें कोई आश्चर्य नहीं कि ऐसी ही कोई रचना-व्यवस्था हमारे मानव शरीररूपी यत्र में भी हो। यह सच है कि हमारे शरीर की रचना बहुत ही जटिल है, परंतु उसकी देखभाल करना बहुत ही आसान है। प्रकृति ने स्वयं हमारे शरीर में ऐसी व्यवस्था (In-built mechanism) की है, जिसके द्वारा अपने आप सभी यंत्रों की देखभाल व सुचारु रूप से संचालन होता रहता है।

भारत में ५००० वर्ष पूर्व ऍक्युप्रेशर थेरेपी प्रचलित थी। दुर्भाग्य से हम उसे अच्छी तरह संभाल नहीं सके और 'ऍक्युपक्चर' के रूप में यह श्रीलंका जा पहुँची। श्रीलंका से बौद्ध भिक्षु इस चिकित्सा पद्धति को चीन और जपान ले गए। वहाँ इसका व्यापक प्रचार हुआ। आज चीन संपूर्ण विश्व को ऍक्युपंक्चर पद्धति सिखा रहा है। सोलहवीं शताब्दी में रेड इंडियन्स ऍक्युप्रेशर पद्धति द्वारा पैर के तलवे के बिंदुओं को दबाकर रोग मिटाते थे। बीसवीं शती में अमरीका में इस विषय में अनुसंधान हुआ। इस थैरेपी को विकसित करने में इस अनुसंधान का बहुत बड़ा योगदान है। आजकल अनेक एम. डी. डॉक्टर एवं निसर्गोपचारक इस थैरेपी का उपयोग करते हैं। अब विश्व आरोग्य संस्थान ने भी इस थैरेपी की ओर ध्यान दिया है।

'ऍक्युप्रेशर' शब्द 'ऍक्युपंक्चर' शब्द से संबद्ध है। 'ऍक्यु' अर्थात सूई और 'पंक्चर' अर्थात छेद करना। 'ऍक्युपंक्चर' का अर्थ है सूई द्वारा शरीर के किसी भी बिंदु पर छेदकर रोग दूर करने या शरीर के किसी अंग को बधिर करने की कला। 'ऍक्युप्रेशर' का अर्थ है उँगली, अंगूठे अथवा किसी कुंद साधन से दबाव देकर शरीर को निरोग रखने की पद्धति।

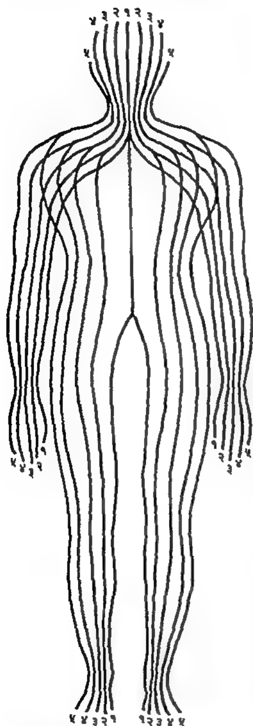
हमारा शरीर पंच महाभूतों अर्थात पृथ्वी, जल, अग्नि, वायु और आकाश जैसे पाँच मूल तत्त्वों से बना है। विद्युत उसका संचालन करती है। ऍक्युपंक्चर पद्धति में इस

विद्युत के दो प्रकार माने गए हैं—पहला पॉजिटिव (ची) तथा दूसरा निगेटिव (चेन)। य
विद्युत प्राण–जीवन-बैटरी से उत्पन्न होती है। नीचे दर्शाए गए कोष्ठक से यह बा
स्पष्ट होगी—



पंच महाभूतों या पंच तत्त्वों पर हमारे शरीर की विद्युत का नियंत्रण है। पश्चिमी देशों में भी अब इस विद्युत को जीव-विद्युत (बायो-इलेक्ट्रिसिटी–Bio-Electricity) अथवा जीवन-शक्ति (बायो-ऍनर्जी–Bio-Energy) के रूप में स्वीकृति मिली है। यह प्राणशक्ति-जीवन-बैटरी हमारे शरीर में गर्भाधान के समय से ही स्थापित हो जाती है। यह जीवन-बैटरी अपरिवर्तनीय है और इससे चेतनारूपी विद्युत-प्रवाह उत्पन्न होता है। इस बैटरी से चकाचौंध करनेवाला सफेद प्रकाश उत्पन्न होता है। इसे कुछ यौगिक क्रियाओं द्वारा कपाल के मध्यभाग में बंद आँखों द्वारा देखा जा सकता है। इस प्रकाश के दर्शन अनेक लोगों ने और स्वय इस लेखक ने किए हैं।

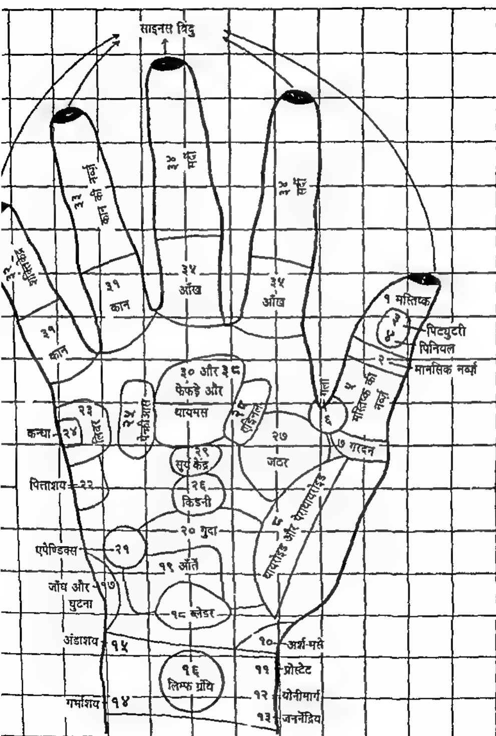
चित्र नं. ३८ में दर्शाए अनुसार इस बैटरी से उत्पन्न विद्युत-प्रवाह हमारे शरीर में प्रवाहित होता है। इसे हम 'चेतना' कहते हैं। इस विद्युत-प्रवाह की भिन्न-भिन्न रेखाएँ *'मेरीडिअन्स' कहलाती हैं। ये दाहिने हाथ की उँगलियों और अंगूठे के सिरे से शुरू होकर शरीर* के सभी भागों में होकर दाहिने पैर के अंगूठे और उँगलियों के सिरों तक जाती हैं। उसी तरह बाएँ हाथ की उँगलियों और अंगूठे के सिरों से उत्पन्न प्रवाह शरीर के बाएँ हिस्से में घूमकर बाएँ पैर के अंगूठे तथा उँगलियों के सिरों तक जाता है। जब तक चेतना का यह विद्युत-प्रवाह शरीर में ठीक ढग मे घूमता रहता है, शरीर तंदुरुस्त रहता है। अत्यधिक श्रम, छीज आदि कारणों से जब यह विद्युत-प्रवाह शरीर के किसी भी अवयव तक ठीक से नहीं पहुँच पाता, तब वह अवयव सुचारु रूप से काम नहीं करता, इसलिए उस हिस्से में दर्द या रोग होता है। अतः इस प्रवाह को यदि उस अवयव तक पहुँचाया जाए,तो वहाँ होनेवाला दर्द–पीड़ा अथवा रोग (यदि हुआ हो, तो) दूर हो जाता है। इस प्रकार ऍक्युप्रेशर एक ऐसा प्राकृतिक विज्ञान है,



आकृति ३८ : चेतना की विद्युत्-प्रवाह की लाइनें (मेरीडिअन्स), जिसके दाईं तथा बाईं ओर पाँच-पाँच विभाग हैं।

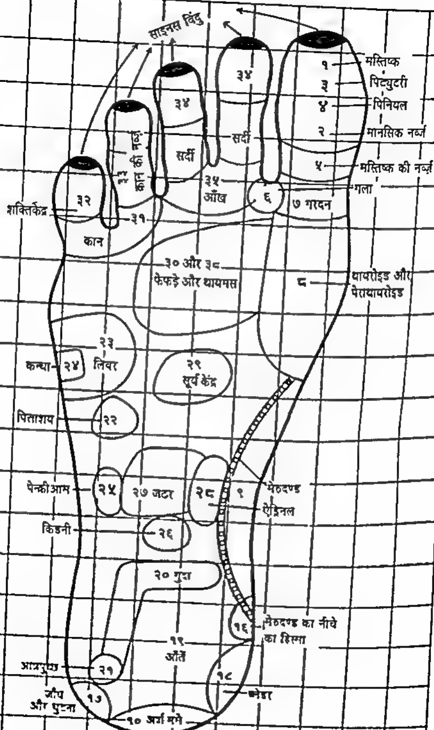
साइनस बिंदु
मस्तिष्क
पिट्युटरी
पिनियल
मानसिक नर्व्ज
मस्तिष्क की नर्व्ज
गला
गरदन
३५ आँख
३१ कान
३० और ३८ फेफड़े
थायमस
पेन्क्रीआस
२७ जठर
२९ सुप्रारेनल
२६ हृदय
२४ कंधा
२८ कीडनी
३७ प्लीहा
पित्ताशय और पेनक्रियाज़
मूत्र २०
१९ आँतें
१८ कोलन
१७ जाँघ
१० अर्श मस्से
११ प्रोस्टेट
१२ लिंग
१३ हर्निया
१६ निम्फ ग्रंथि
१५ अण्डाशय
१४ गर्भाशय

आकृति ११ (अ) : बायाँ हाथ
हथेली पर शरीर के विभिन्न अवयवों तथा अंत:स्रावी ग्रंथियों के बिन्दु



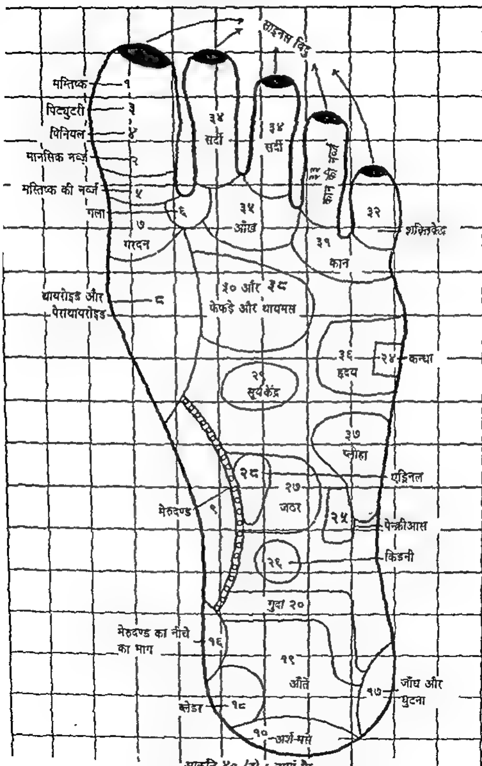
आकृति ३९ (ब) : दायां हाथ

उपचार के लिए : दबाव केवल हथेली पर दर्शाए बिन्दुओं पर तथा उसके आसपास ही दें।



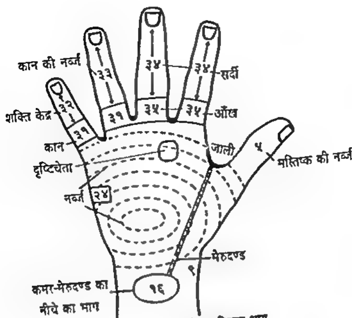
आकृति ४० (अ) : दायां पैर

उपचार के लिए : दबाव केवल पैर के तलुवे में दर्शाए बिन्दुओं तथा उनके आसपास ही दें।

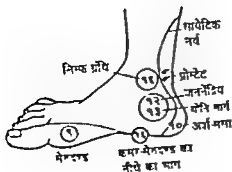


आकृति ४० (ब) : बायां पैर

अंतःस्रावी ग्रंथियों व शरीर के विभिन्न अवयवों से संबंधित बिन्दु, उनके क्रम व स्थान।



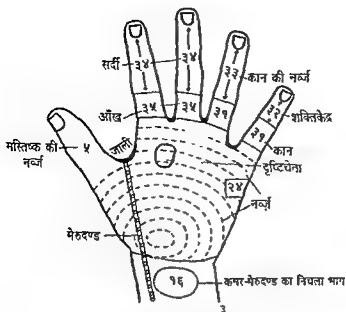
आकृति ४१ (अ) : बाईं हथेली का पिछला भाग



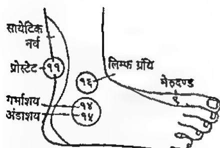
आकृति ४२ (अ) : पैर का भीतरी हिस्सा

दबाव बिन्दु :

१. मस्तिष्क
२. मानसिक नर्व्ज
३. पिट्युटरी
४. पिनियल
५. मस्तिष्क की नर्व्ज
६. गला
७. गरदन
८. थायरोइड और पेराथायरोइड
९. मेरुदण्ड
१०. अर्श-मस्से
११. प्रोस्टेट
१२. योनीमार्ग
१३. जननेंद्रिय
१४. गर्भाशय
१५. अण्डाशय
१६. कमर-मेरुदण्ड का नीचे का भाग और निम्न ग्रंथि
१७ जाँघ और पुट्ठा
१८. [illegible]
१९. [illegible]



आकृति ४१(ब) : दाईं हथेली का पिछला भाग



आकृति ४२(ब) : पैर का बाहरी हिस्सा

दबाव बिन्दु :

२०. गुदा
२१. एपेण्डिक्स
२२. पित्ताशय
२३. लिवर
२४. कन्धे
२५. पेन्क्रीआस
२६. किडनी
२७. जठर
२८. एड्रिनल
२९. सूर्य केन्द्र
३०. फेफड़े
३१. कान
३२. शक्ति केन्द्र
३३. कान की नर्व्ज
३४. सर्दी
३५. आँख
३६. हृदय
३७. प्लीहा
३८. थायमस

जो हमारे शरीर की भीतरी रचना (in-built mechanism) द्वारा वाँछित भाग में आवश्यकतानुसार विद्युत-प्रवाह पहुँचाकर हमें रोगों को दूर करना सिखाता है।

संचालन व्यवस्था (Mechanism) : ऍक्युपंक्चर, शीआत्सु या पॉइन्टेड प्रेशर थैरेपी के अनुसार हमारे शरीर में विद्यमान और चित्र नं. ३८ में दर्शाई गई विद्युत-प्रवाह की शिराओं (मेरीडिअन्स) पर पूरे शरीर में लगभग ९०० बिंदु हैं। इन बिंदुओं पर दबाव डालकर या पंक्चरिंग कर (सुई चुभोकर) रोग को मिटाया अथवा बेहोश करनेवाला (Anaesthetic) प्रभाव उत्पन्न किया जाता है। इतने सारे बिंदुओं की जानकारी प्राप्त करने के लिए काफी अभ्यास और चपलता की जरूरत पड़ती है। सामान्य लोगों के लिए यह संभव नहीं है।

किंतु ऍक्युप्रेशर पद्धति को समझना तथा इस पद्धति द्वारा उपचार करना अत्यंत सरल है। अत. कोई भी व्यक्ति, भले ही वह दस वर्ष का बालक ही क्यों न हो, इस पद्धति का अध्ययन व अभ्यास कर सकता है।

हमारे शरीर में विद्युत-प्रवाह का स्विच-बोर्ड हाथ के दोनों पंजों तथा पैर के दोनों तलवों में स्थित है। भिन्न-भिन्न स्विचें कहाँ आई हुई हैं, इसे चित्र ३९ अ, ब और ४० अ, ब दर्शाते हैं। प्रत्येक स्विच-बिंदु किस-किस अवयव और अंतःस्रावी ग्रंथि के साथ संबद्ध हैं, इसे आप इन चित्रों में देख सकते हैं।

अधिकतर अवयव और अंतःस्रावी ग्रंथियाँ शरीर के दाएँ व बाएँ भाग में स्थित हैं। अतः उनके स्पर्श-बिंदु (switches) भी दाएँ व बाएँ पंजों एवं पैरों के दोनों तलवों में हैं। हृदय और तिल्ली (प्लीहा) शरीर के बाईं ओर हैं, इसलिए उनसे संबंधित बिंदु (३६ और ३७) हाथ के बाएँ पंजे या बाएँ पैर के तलवे में हैं। लिवर, पित्ताशय (Gall bladder) और आंत्रपुच्छ (Appendix) शरीर के दाईं ओर हैं, अतः उनके बिंदु २३, २२ और २१ दाएँ हाथ के पंजे या दाएँ पैर के तलवे में हैं।

सूर्य केंद्र और शक्ति केंद्र को छोड़कर अन्य सभी अवयवों की प्रवृत्ति से हम परिचित हैं। ये दोनों केंद्र विशेष रूप से उल्लेखनीय हैं, अतः यहाँ इनकी विस्तृत जानकारी दी जाती है।

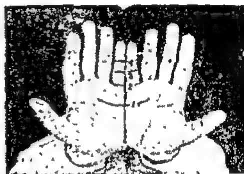
सूर्य केंद्र *(बिंदु २९)* **:** इसको 'नाभिचक्र' भी कहते हैं। यह छाती के परदे के नीचे स्थित सभी अवयवों का संचालन करता है। इस नाभिचक्र का उल्लेख केवल भारतीय आयुर्वेद में ही मिलता है, अन्य किसी थैरेपी में नहीं। अतः इससे यह सिद्ध होता है कि इस थैरेपी की उत्पत्ति भारत में ही हुई थी। डायाफ्राम (पेट के परदे) के नीचे स्थित कोई भी अवयव यदि ठीक से काम न करे तो बिंदु २९ पर दबाव देना चाहिए।

नाभिचक्र जानने की पद्धतियाँ : (१) सुबह खाली पेट सीधे लेट कर यदि नाभि पर उँगली या अंगूठे से दबाया जाए, तो वहाँ हृदय की धड़कन जैसी धड़कन महसूस होगी। ऐसी धड़कन महसूस करने पर समझ लें कि यह चक्र सही स्थान पर है।

(२) यदि नाभिचक्र ठीक ढंग से काम कर रहा हो, तो नाभि से दाएँ स्तनाग्र और बाएँ स्तनाग्र के बीच का अंतर समान होता है। किंतु यदि यह नाभिचक्र ऊपर या नीचे की ओर सरका हुआ हो, तो उपर्युक्त अंतर नापने से मालूम होता है कि यह चक्र ऊपर चढ़ा हुआ है या नीचे उतरा हुआ है।

(३) सीधे लेट जाइए। दोनों हाथों को अपनी ओर सीधे रखिए। दोनों पैर सीधे रखिए और दोनों पैरों के अंगूठों को एक साथ (एक लाइन में) रखिए। दोनों अंगूठे एक लाइन में ही होने चाहिए। यदि दोनों अंगूठे एक लाइन में न हों, तो समझ लें कि नाभिचक्र में गड़बड़ी है।

अत्यधिक बोझ उठाने, पाचनशक्ति मंद पड़ने या गैस के दबाव से नाभिचक्र ऊपर या नीचे सरक जाता है। ऐसी हालत में धड़कन नाभि में नहीं, उसके आसपास मालूम होगी।



(४) चित्र में दर्शाए अनुसार दोनों हथेलियों को इकट्ठी कीजिए और रेखा नं. १, २, ३, ४ का मिलान कीजिए। यदि नाभिचक्र सही हालत में होगा तो ये रेखाएँ परस्पर मिली हुई होंगी। परंतु यदि नाभिचक्र स्थानभ्रष्ट होगा, तो रेखा नं. ४ और ३ का मिलान नहीं होगा।

अत्यधिक वजन उठाने अथवा अत्यधिक गैस उत्पन्न होने पर नाभिचक्र ऊपर या नीचे सरकता है। नाभिचक्र के ऊपर की ओर सरकने पर कब्जियत होती है और नीचे सरकने पर वायु के दबाव के कारण दस्तें लगती हैं। दवाओं से भी यह तकलीफ दूर नहीं होती। यदि यह शिकायत दीर्घ काल तक चलती है, तो पाचन-क्रिया खराब हो जाती है और कभी-कभी ऑपरेशन भी कराना पड़ता है। गुदामार्ग के कैन्सर का प्रमुख कारण अत्यधिक कब्जियत ही है। इसमें दवाओं से भी लाभ नहीं होता। ऐसी स्थिति में यह संभावना अधिक रहती है कि नाभिचक्र ऊपर की ओर सरका हुआ हो। इसलिए कोई भी उपचार शुरू करने से पहले इस बात की जाँच कर लें कि नाभिचक्र ठीक अपनी जगह पर है या नहीं। नाभिचक्र घड़ी के मुख्य स्प्रिंग जैसा होता है। यदि उसे अपने स्थान पर न लाया जाए, तो किसी भी उपचार से अपेक्षित परिणाम नहीं निकल सकता।

निम्नलिखित पद्धतियों में से किसी भी एक पद्धति द्वारा नाभिचक्र को केंद्र–अपने मूल स्थान–में लाया जा सकता है। ये सभी प्रयोग प्रातः खाली पेट या भोजन के ३–४ घंटे बाद किए जा सकते हैं।

(१) अंगूठे से नाभि के इर्द-गिर्द दबाव देकर नाभिचक्र को केंद्र की ओर ठेलना।

(२) नाभि पर वज़न रखकर नाभिचक्र को केंद्र की ओर सरकाना।

(३) सीधे लेट जाइए। दोनों हाथ शरीर से सटाकर रखिए। किसी से अपने दोनों घुटनों पर दबाव देने के लिए कहिए। जो अंगूठा निचली सतह पर हो, उस पैर के घुटने पर भी अधिक

दबाव दीजिए। यदि आवश्यक हो, तो दूसरा व्यक्ति एक हाथ में दोनों पैरों के अंगूठे पकड़ रखे और जो अंगूठा नीचे हो उसे ऊपर खींचने का प्रयास करे। इस पर भी यदि दोनों अंगूठे एक लाइन में न आ पाएँ, तो यही क्रिया दोबारा कीजिए। (देखिए–चित्र ४३)



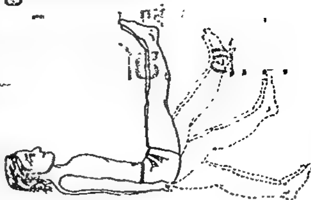
आकृति ४३

(४) छोटे चिरागदान में दीया जलाकर नाभि पर रखिए। उसके ऊपर पीतल या स्टील के गिलास को उल्टा रखकर साथवाली आकृति में बताए अनुसार एकाध मिनट तक उसे पकड़कर रखिए। इससे गिलास की हवा के जल जाने पर अवकाश (vacuum) उत्पन्न होगा। यह अवकाश नाभिचक्र को खिसकाकर केंद्र में लाएगा। एक मिनट के बाद गिलास को एक तरफ से ऊपर उठा लीजिए। जब तक धड़कन केंद्र में न आ जाए, तब तक यह प्रयोग तीन-चार बार कीजिए। (देखिए–चित्र ४४) इसके बाद सौंफवाला पानी या दूध पीजिए।



आकृति ४४

(५) सीधे लेट जाइए। दोनों हाथ शरीर से सटाकर रखिए। सिर के नीचे तकिया न रखें, सिर को जमीन पर टिकाइए। दोनों पैर ऊपर उठाइए और चित्र में बताए अनुसार उन्हें जमीन से ९० अंश के कोण पर रखिए। फिर सिर को बिना जमीन से उठाए दोनों पैरों को सीधे रखते हुए धीमे-धीमे जमीन पर लाइए। इस प्रकार पाँच-छह बार कीजिए। इसके बाद इसकी जाँच कीजिए कि नाभि में धड़कन महसूस होती है या नहीं? (देखिए—आकृति ४५)



आकृति ४५

(६) जमीन पर सीधे लेट जाइए। साँस बाहर छोड़िए। अब पुन: साँस लेने के पूर्व पेट को फुलाइए और इस स्थिति में यथासंभव अधिक समय तक रखिए। नाभिचक्र के अपने स्थान पर आने तक यह क्रिया बार-बार दोहराते रहिए।

(७) आकृति ३९ (अ) एवं (ब) के अनुसार हथेली मे बिंदु २९ दर्शाया गया है। उसके ऊपर और ठीक पीछे अंगूठे व उँगली से दबाव दीजिए। उपर्युक्त पद्धति ४ के अनुसार देखिए कि नाभिचक्र ठीक है या नहीं।

यदि नाभिचक्र भली-भाँति अपने स्थान पर न आ पाया हो, तो निम्नलिखित क्रिया कीजिए :

(८) बाएँ हाथ की कोहनी के जोड़ मे चित्र में दर्शाए अनुसार हाथ की हथेली जमाइए और झटके से अंगूठे द्वारा बाएँ कंधे का स्पर्श कीजिए। जब तक यह अंगूठा बाएँ कंधे का स्पर्श न करे, तब तक यह प्रयत्न जारी रखिए। इसी प्रकार यह क्रिया दाएँ हाथ से कीजिए और साथ वाली आकृति से परीक्षण कीजिए।



जब भी कब्जियत अथवा दस्त की तकलीफ हो, तो सर्वप्रथम इस बात की जाँच कीजिए कि नाभिचक्र सही हालत मे है या नहीं। ठीक हालत में न होने पर उसे ठीक कीजिए।

एक रोगी को हाएटस हर्निया (Heitus Hernia) था। डॉक्टर ने उसे ऑपरेशन करवाने की सलाह दी थी। उसका नाभिचक्र ठीक कर दिया गया। केवल दो दिन में ही उसकी तकलीफ दूर हो गई।

"एक स्त्री-रोग विशेषज्ञ महिला डॉक्टर को कई वर्षों से पेड़ू में दर्द होता था। उनका नाभिचक्र सही हालत में ला देने के पश्चात वे एकदम ठीक हो गईं।"

"एक किशोरी के पेट में ऐसा दर्द था कि वह जो भी खाती-पीती, तुरंत ही उल्टी होकर बाहर निकल जाता। वह बंबई के एक मशहूर अस्पताल में २१ दिनों तक रही, फिर भी रोग का कोई भी निदान नहीं हो सका। उसकी शिकायत पूर्ववत जारी रही। पेट में ऐसी पीड़ा होती थी कि वह पलंग पर तड़पने लगती थी। जाँच करने पर पता चला कि उसका नाभिचक्र अपने स्थान पर सही हालत में नहीं है। उसका नाभिचक्र ठीक कर दिया गया और उसकी उल्टी बंद हो गई। उसे एक सप्ताह तक हरे रस और फल के रस पर रखा गया। उसकी सारी पीड़ा दूर हो गई।"

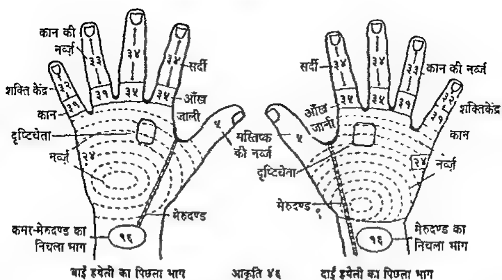
"एक रोगी को लंबे अरसे से खूनी अर्श की तकलीफ थी। उसे ऑपरेशन करवाने की सलाह दी गई। ऑपरेशन के केवल तीन दिन पूर्व उसने ऐक्युप्रेशर-विशेषज्ञ की सलाह ली। उसकी नाभिचक्र ठीक कर दी गई। फलतः इतनी तेजी से सुधार हुआ कि ऑपरेशन कराने की जरूरत ही नहीं रही।"

शक्ति केंद्र *(बिंदु ३२)* : जब आप बहुत थक गए हों या रात में नींद न आई हो, तब यह बिंदु दबाने पर दर्द होगा। इसका मतलब है शरीर के अवयवों की री-चार्जिंग ठीक से नहीं हुई है। इस स्थिति में इस बिंदु पर दबाव देकर उपचार करें और कुनकुना पानी पिएँ। संभव हो तो 'स्वास्थ्य-पेय' या ताँबा, चाँदी और सुवर्ण-स्रवित पानी पिएँ। इन पेयों से संबंधित जानकारी प्रकरण १४ में आगे दी गई है।

जाली (Web) : बड़ी जाली अंगूठे व पहली उँगली के बीच में तथा छोटी जालियाँ उँगलियों के बीच में स्थित हैं। यहाँ से ज्ञानतंतु (Nerves) रीढ़ के द्वारा हमारे शरीर में फैलते हैं। अतः ज्ञानतंतु (Nerves) संबंधी किसी भी गड़बड़ी में इन जालियों पर उपचार होना चाहिए। प्रतिदिन अन्य बिंदुओं पर दबाव देते समय जाली पर भी दबाव देना चाहिए।

दबाव की पद्धति : ऐक्युप्रेशर थैरेपी के अनुसार हाथ के पंजों या पैर के तलवों के बिंदुओं व उनके आसपास दबाव देना पड़ता है। ऐसा करने से बिंदु से संलग्न अवयव की ओर विद्युत-प्रवाह होने लगता है। जैसे, आप जब अंगूठे में स्थित बिंदु १ पर दबाव देते हैं, तब आपके मस्तिष्क में विद्युत-प्रवाह होने लगता है और वह मस्तिष्क को अधिक सक्रिय बनाता है।

अंतःस्रावी ग्रंथियाँ : ये शरीर के सभी अवयवों का संचालन करती हैं। उनके बिंदुओं पर ज्यादा दबाव देना आवश्यक है। ऐसा करने से संबद्ध अंतःस्रावी ग्रंथि ठीक से काम करने लगती है। यदि कोई ग्रंथि कम सक्रिय हो, तो दबाव देने पर उसकी सक्रियता बढ़ती है और वह सुचारु रूप से काम करती है और यदि कोई अंतःस्रावी ग्रंथि अपेक्षाकृत अधिक सक्रिय हो, तो दबाव देने पर उसकी सक्रियता कम होती है — वह नियंत्रित होती है और

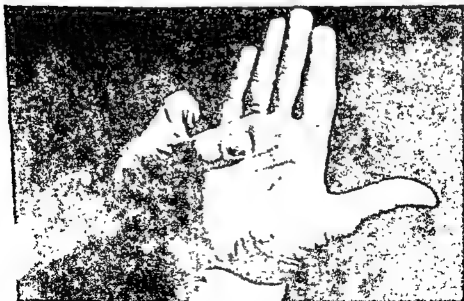


बाईं हथेली का पिछला भाग आकृति ४६ दाईं हथेली का पिछला भाग

मात्रानुसार काम करने लगती है। इस प्रकार केवल दबाव देकर अंतःस्रावी ग्रंथियों का नियमन हो सकता है।

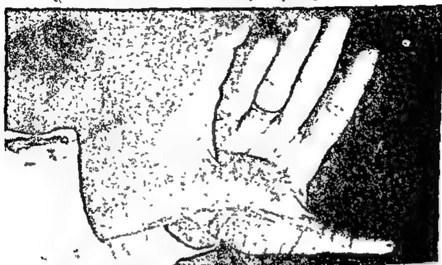
अंगूठे, पहली उँगली, कुंद पेन्सिल या लकड़ी की चूसनी (Hand Massager) से बिंदुओं पर दबाव दिया जा सकता है। (देखिए–आकृति ४७–४९)। किसी भी बिंदु पर ४–५ सेकंड तक दबाव देना चाहिए। फिर १–२ सेकंड के लिए दबाव हटा लें और पुनः दबाव दें। इसी प्रकार १–२ मिनट पंपिंग पद्धति से दबाव दें अथवा भारपूर्वक मसाज करें।

दबाव की मात्रा : जब हम किसी भी बिंदु पर दबाव देते हैं, तब वहाँ हमें दबाव या भार



आकृति ४७ : बिंदुओं पर अंगूठे को सीधा रखकर किस प्रकार दबाव देना चाहिए, यहाँ बताया गया है।

का अनुभव होना चाहिए। ज्यादा दवाव जरूरी नहीं है। यदि नरम हाथ हों, तो कम दवाव देने पर भी दवाव का अनुभव होगा। अंतःस्रावी ग्रंथियों के बिंदुओं को छोड़कर प्रत्येक विंदु पर तिरछे अंगूठे से भार देने से पर्याप्त दवाव आएगा। (देखिए–चित्र ४७)–



आकृति ४८ : अंतःस्रावी ग्रंथियों के विंदुओं पर खड़े अंगूठे से अधिक दवाव कैसे देना चाहिए, यहाँ बताया गया है।

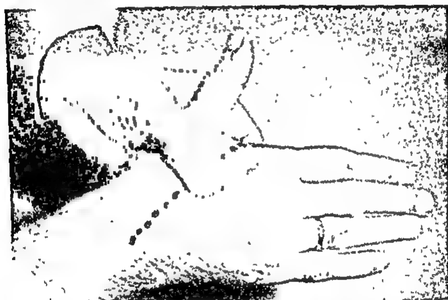
अंतःस्रावी ग्रंथियों के विंदु ३, ४, ८, १४, १५, १६, २४, २८ और ३८ पर ज्यादा दवाव दें। अंगूठा सीधा रखकर या घूसनी, कुंद पेन्सिल आदि से दवाव दिया जा सकता है। (देखिए चित्र ४८ और ४९) अंतःस्रावी ग्रंथियों के उपर्युक्त विंदुओं को छोड़कर बाकी सभी विंदुओं पर अंगूठे को समांतर रखकर दवाव दिया जा सकता है।



आकृति ४९ : अंतःस्रावी ग्रंथियों के विंदु पर पट्टू (लकड़ी के टुकड़े) द्वारा अधिक दवाव कैसे दिया जाए, इस चित्र में दर्शाया गया है।

शरीर और उसके विभाग : हमारे शरीर के दो प्रमुख विभाग हैं – दाईं ओर का भाग तथा बाईं ओर का भाग। यदि शरीर की दाईं ओरवाले अंग या अवयव में तकलीफ अथवा दर्द हो, तो दाएँ हाथ के पंजे या पैर के तलवे में उपचार दें। इसी प्रकार बाईं ओर की तकलीफों के लिए बाएँ हाथ के पंजे या पैर के तलवे में उपचार दें।

इसके उपरांत शरीर के अन्य दो उप-विभाग भी हैं—आगे का भाग और पीछे का भाग। शरीर के पीछेवाले भाग में मेरुस्तंभ, ज्ञानतंतु, कमर, सायेटिका नर्व्ज, जाँघ आदि हैं। इनके लिए हथेली के पीछे या तलवे के ऊपर दबाव दें। (देखिए–आकृति ५०)। अन्य सभी अवयवों तथा अंतःस्रावी ग्रंथियों के लिए हथेली के पंजे और पैर के तलवे में दबाव दीजिए। [देखिए–चित्र ३९, (अ), (ब) और ४० (अ), (ब)]।



आकृति ५० : हाथ के पंजे के पिछले भाग में स्थित रीढ़ के बिंदु पर किस प्रकार दबाव देना चाहिए, यहाँ बताया गया है।

दबाव देने की अवधि : किसी भी रोग या अवयव की खराबी की हालत में हाथ के पंजे के बिंदु पर दिन में तीन बार १ से २ मिनट तक दबाव दिया जा सकता है, जबकि पैर के तलवे के बिंदु पर लगातार पाँच मिनट तक दबाव दिया जा सकता है। यह उपचार तब तक जारी रखें, जब तक उस बिंदु पर होनेवाला दर्द दूर न हो जाए।

ऐक्युप्रेशर के त्रिविध लाभ : ऐक्युप्रेशर तीन प्रकार से लाभ पहुँचाता है – (१) रोग की उत्पत्ति को रोकता है (२) रोग का शीघ्र और सही निदान करता है और (३) रोग को दूर करता है।

(१) तंदुरुस्ती की सुरक्षा के लिए : चित्र ३९ (अ), (ब) को देखने से मालूम होगा कि सभी बिंदु कलाई से एक इंच हटकर शुरू होते हैं। अतः यह मालूम किए बिना कि सभी बिंदु कहाँ-कहाँ स्थित हैं, कलाई से एक इंच नीचे अर्थात बिंदु १६ से प्रारंभ कर धीरे-धीरे पूरी

हथेली व उँगलियों पर तथा आगे, पीछे, सर्वत्र केवल पाँच मिनट दबाव दीजिए। इसी तरह दूसरी हथेली और उँगलियों पर आगे, पीछे सभी जगह पाँच मिनट दबाव दीजिए अथवा उभरी रेखाओंवाले बेलन को पैर से पाँच मिनट भारपूर्वक रगड़िए। इस प्रकार हथेली या पैर के तलवे पर पाँच मिनट दबाव देने से सभी बिंदुओं का समावेश हो जाता है और शरीर के सभी अवयवों तथा अंतःस्रावी ग्रंथियों को सक्रिय किया जा सकता है। मोटर के सभी भागों के एलाइनमेंट की तरह यदि शरीर के हर अवयव को सक्रिय कर दिया जाए, तो इससे अधिक स्फूर्ति का अनुभव होता है, रोग-विरोधी प्रतिकार शक्ति बढ़ती है और तंदुरुस्ती की रक्षा होती है। यह दबाव सतत (continuous) नहीं, बल्कि पंपिंग की तरह क्रमशः देना होता है। प्रत्येक बिंदु पर, उसके इर्द-गिर्द एवं सब जालियों पर यह दबाव देना चाहिए।

१० वर्ष से कम उम्रवाले बच्चों के लिए : बच्चों का स्वास्थ्य बनाए रखने एवं उनका ठीक से शारीरिक विकास करने के लिए उनकी प्रत्येक हथेली और पैर के तलवों पर २ से ३ मिनट दबाव दें।

रोग को रोकिए : इस थैरेपी से रोग की उत्पत्ति को रोका जा सकता है। यह इस उपचार-पद्धति का एक अनोखा पहलू है। ऊपर बताए अनुसार दोनों हथेलियों या पैरों के तलवों में प्रतिदिन दस मिनट दबाव देकर सभी बिंदुओं को समाविष्ट कर लिया जाए, तो हर अवयव बैटरी की तरह री-चार्ज होते हैं, सक्रिय बनते हैं और सभी अंतःस्रावी ग्रंथियाँ ठीक से काम करने लगती हैं। इसके साथ ही शरीर के सभी अवयव बराबर सक्रिय हो जाते हैं। फलतः प्रतिकार-शक्ति बढ़ती है और रोग उत्पन्न होने (कैन्सर जैसे रोग होने की भी) की संभावना बहुत कम हो जाती है।

(२) रोग-निदान या मेडिकल चेक-अप की अद्‌भुत पद्‌धति : यह उपचार लेने से (सभी बिंदुओं पर नियमित १० मिनट तक दबाव देने से) तंदुरुस्ती ठीक बनी रहती है और साथ ही मुफ्त में मेडिकल चेक-अप भी हो जाता है।

जैसे कि, कल जब आपने सभी बिंदुओं पर दबाव दिया था, तब वहाँ जरा-सा भी दर्द नहीं हुआ था। इसका मतलब यह हुआ कि आप तंदुरुस्त थे और सभी अवयव ठीक से काम कर रहे थे। लेकिन आज जब आप सभी बिंदुओं पर दबाव देते हैं, तब आपको मालूम होता है कि अमुक बिंदु पर अंदरूनी दर्द हो रहा है। इसका साफ अर्थ यह है कि पिछले २४ घंटों में उस बिंदु से संबद्ध अवयव अथवा अंतःस्रावी ग्रंथि में कुछ गड़बड़ी उत्पन्न हुई है। शरीर के किसी भी अवयव या भाग में होनेवाले रोग अथवा दर्द की प्रतिध्वनि आपके पंजे या पैर के तलवे में स्थित बिंदुओं द्वारा होती है। इसीलिए इस विज्ञान को 'रिफ्लेक्सोलॉजी' भी कहते हैं। (Any pain or disease reflects itself on these points. That is why this science is also called reflexology.) जब आपको दर्द महसूस हो, तब समझ लें कि उस बिंदु, आनुषंगिक अवयव या ग्रंथि का 'फ्यूज' उड़ गया है। ऐसी स्थिति में उस बिंदु पर दबाव देने से वह कुछ नाम (Tender) मालूम होगा। इस प्रकार शरीर के किसी भी अवयव या ग्रंथि में गड़बड़ी होने की जानकारी आपको इन बिंदुओं के अंदरूनी दर्द के कारण मिल जाती है। किसी प्रकार की

साधन-सामग्री या लॅबोरेटरी के महँगे टेस्ट के बिना आप स्वयं ही इस पद्धति से रोग का तत्काल निदान कर सकते हैं और अपने डॉक्टर आप खुद बन सकते हैं।

आज तक आपने इस पद्धति का उपयोग नहीं किया है। अतः संभव है कि आपको प्रथम दो दिनों तक बिंदुओं पर दबाने पर भी कुछ महसूस न हो, कोई प्रत्युत्तर न मिले। परंतु दबाव-पद्धति जारी रखने पर तीसरे दिन से उसका असर मालूम होने लगेगा।

किसी भी प्रकार का वैद्यकीय उपचार करनेवाले व्यक्ति के लिए यह अत्यंत आवश्यक है कि वह रोगियों का उपचार करने से पूर्व रोग का निदान करे। जब रोग के मूल कारण का पता चलता है तभी उचित उपचार संभव होता है। डॉक्टरों को विधिवत निदान करने के लिए बाह्य शारीरिक जाँच के अलावा पेशाब–खून की रिपोर्ट भी प्राप्त करनी पड़ती है। ऍक्स-रे, कार्डियोग्राम, सोनोग्राफी एवं स्केनिंग आदि महँगे परीक्षण भी करवाने पड़ते हैं। यह एक लंबी और खर्चीली पद्धति है। अधिकाश रोगियों को यह बहुत भारी पड़ती है, मगर लाचार होकर करानी ही पड़ती है।

आज जब विश्व तेजी से आगे बढ़ रहा है, तब रोग-निदान के लिए आवश्यक दीर्घकालीन खर्चीली शिक्षा अधिकाधिक दुर्लभ बनती जा रही है। आयुर्वेद, ऍक्युपंक्चर और यूनानी पद्धतियों में नाड़ी-परीक्षा द्वारा सही निदान संभव है। किंतु इस प्रकार का पूर्ण ज्ञान प्राप्त करने के लिए छह या दस वर्ष की तालीम जरूरी होती है। होमियोपैथी में सही निदान तक पहुँचने के लिए रोगियों के साथ काफी समय गुजारना पड़ता है। फलतः कुशल होमियोपैथ डॉक्टर बहुत कम रोगियों को अपनी सेवा प्रदान कर सकता है। प्राकृतिक उपचार में दीर्घ काल अपेक्षित है। इसके अलावा इस पद्धति में प्राकृतिक चिकित्सा करनेवाले डॉक्टर रोग के मूल कारणों की विशेष छान-बीन नहीं करते। केवल शरीर-शुद्धि पर ही विशेष ध्यान दिया जाता है, ताकि शरीर की भीतरी चेतना जागृत हो और वह रोगों को दूर करने का काम कर सके।

ऍक्युप्रेशर पद्धति के अनुसार शरीर में प्रवाहित होनेवाली विद्युत के दो स्विच-बोर्ड दोनों हथेलियों व पैरों के तलवों में स्थित हैं। शरीर में स्थित महत्वपूर्ण अवयव-संबंधी बिंदु हथेली या पैर के तलवे में कहाँ-कहाँ पर हैं, इसे चित्र ३९ और चित्र ४० में दर्शाया गया है। अनुभव से ज्ञात हुआ है कि जब देह-स्थित विद्युत सभी अवयवों में ठीक से प्रवाहित हो रही होती हो, तब इन बिंदुओं पर दबाव देने से दर्द महसूस नहीं होता। पाठकों को यह जानकर आश्चर्य होगा कि ऍक्युप्रेशर-पद्धति ही एकमात्र ऐसी उपचार-पद्धति है, जो रोगों को आरंभ-काल में ही रोक-थाम करती है और प्रत्येक व्यक्ति के लिए स्वास्थ्य-रक्षा हेतु उपयोगी है। इस प्रकार अपने स्वास्थ्य की सुरक्षा के लिए आपको अपनी दोनों हथेलियों अथवा पैरों के तलवों में केवल पाँच-पाँच मिनट तक सर्वत्र दबाव देना है। ४० वर्ष की आयु के पश्चात चित्र ८१ में दर्शाए अनुसार दाएँ हाथ के मध्यवर्ती एक इंच के वर्तुलाकार को दो-दो मिनट दबाना है। दोनों हथेलियों या पैरों के तलवों में इस प्रकार सिर्फ दस मिनट दबाव देने से शरीर के सभी अवयव सक्रिय होते हैं और जिस प्रकार सर्विस होने के बाद मोटर ठीक से चलने लगती है, उसी प्रकार

शरीर के सभी अवयव अच्छी तरह काम करने लगते हैं। इस प्रकार रोग की उत्पत्ति की संभावना बहुत ही कम रह जाती है। अतः दोनों हथेलियों या पैरों के तलवों में केवल पाँच-पाँच मिनट दबाने से रोगों की रोक-थाम होती है और सुंदर स्वास्थ्य का उपभोग किया जा सकता है।

साथ ही साथ पूरे शरीर की संपूर्ण शारीरिक जाँच भी मुफ्त में हो जाती है।

अत्यधिक काम करने या किसी अन्य कारणवश यदि किसी भी अवयव को नुकसान होता है, तो उस अवयव के इर्द-गिर्द कार्बन विजातीय द्रव्य (Toxins) एकत्रित होते हैं। विद्युत-प्रवाह ठीक से वहाँ नहीं पहुँच पाता। अतः हथेली या पैर के तलवे में स्थित सबंधित बिंदुओं पर दबाव देने पर वहाँ दर्द महसूस होता है। दबाव देने से होनेवाले दर्द की तुलना में यह दर्द भिन्न प्रकार का होता है – एक अप्रिय दर्द। उस समय रोगी की आँख में देखने से एक विशेष चमक मालूम पड़ेगी। **इस प्रकार रोगी का पूर्व इतिहास मालूम किए बिना और किसी विशेष जाँच (Tests) के बिना भी, केवल हथेली या पैर के तलवे को दबाकर ठीक-ठीक निदान किया जा सकता है।** इस लेखक को अनेक बार यह चुनौती दी गई है कि रोगियों के बारे में किसी प्रकार की जानकारी के अभाव में भी उनके रोग को पहचान लिया जाए। ऐसी ही एक घटना यहाँ प्रस्तुत है :

भारत सरकार के भूतपूर्व वित्तमंत्री और उत्तर प्रदेश के भूतपूर्व मुख्यमंत्री श्री नारायणदत्त तिवारी ने सांताक्रुज़ एयर-पोर्ट के निकट स्थित अपने होटल में मुझे बुलाया। श्रीमती तिवारी स्वयं स्त्री-रोग-विशेषज्ञ (Gynecologist) हैं। उन्होंने मुझे चुनौती देते हुए कहा, 'आपको किसी तरह की कोई पूर्व जानकारी नहीं दी जाएगी। आप तिवारीजी का केवल हाथ जाँचकर यह बताइए कि उन्हें क्या शिकायत है। मैंने सिर्फ दो मिनट में हथेली के भिन्न-भिन्न बिंदुओं का परीक्षण कर उन्हें बताया कि उनके पाँच अवयव ठीक से काम नहीं करते। इसके उपरांत जब मैंने बताया कि श्री तिवारी अर्श-बवासीर से पीड़ित हैं, तब श्रीमती तिवारी आश्चर्यचकित होकर खड़ी हो गईं। मैंने यह भी बताया कि तिवारीजी का नाभिचक्र स्थानभ्रष्ट है। जब श्री तिवारी को नीचे कालीन पर सुलाया गया, तब मालूम हुआ कि उनके पैर के दोनों अँगूठे समान सतह पर नहीं हैं। बाएँ पैर के अंगूठे की अपेक्षा दाएँ पैर का अंगूठा एक इंच से अधिक ऊपर था। मैंने उसे ठीक किया और उनकी ठोडी पर दबाव देकर श्री नारायणदत्त तिवारी को यह सिखाया कि कब्जियत को कैसे दूर किया जा सकता है। केवल एक सप्ताह में ही उनकी अर्श-बवासीर की शिकायत दूर हो गई। इस प्रकार एक्युप्रेशर द्वारा ठीक-ठीक निदान और तत्काल उपचार से निश्चित लाभ होता है।

हथेली या पैर के किसी भी बिंदु को दबाने पर दर्द हो, तो समझ लें कि उस बिंदु से संबंधित अवयव में जरूर कोई गड़बड़ी है। शरीर के दो विभाग होते हैं – दाईं ओर का भाग एवं बाईं ओर का भाग। अतः यदि शरीर के दाईं ओर शिकायत हो, तो दाईं हथेली या दाईं पैर के तलवे में स्थित बिंदु में दर्द होता है। बाईं ओर भी ऐसा ही होता है। इसके अलावा शरीर का 'अगले और पिछले' भाग के रूप में भी विभाजन किया गया है। आँख, हृदय, पेट आदि जो अवयव आँख से

देखे जा सकते हैं उन सभी अवयवों के विंदु हथेली में सामने की ओर हैं। जबकि मेरुदंड वगैरह जो अवयव शरीर के पिछले हिस्से में हैं, उन सब अवयवों के विंदु हथेली के पिछले भाग में या पैर के तलवे के ऊपरवाले भाग में स्थित हैं।

इस प्रकार किया हुआ निदान इतना अचूक होता है कि अनेक अवसरों पर ऍक्स-रे—सोनोग्राफी द्वारा किए गए निदानों को इस लेखक ने सफलतापूर्वक चुनौती दी है। यहाँ कुछ उदाहरण प्रस्तुत हैं—

(१) एक पहलवान को ऍक्स-रे के आधार पर मेरुदंड के मनके का ऑपरेशन करवाने की सलाह दी गई। ये भाई साहब मेरे पास आए। मैंने जाँच करके बताया कि विंदु ९ पर दबाने से किसी प्रकार का दर्द नहीं होता, अतः उनके मेरुदंड के मनके में कोई खराबी नहीं है। इसलिए ऑपरेशन की आवश्यकता नहीं है। पीठ में होनेवाला दर्द सायेटिका नर्व्ज क्षतिग्रस्त होने के कारण था। मैंने स्वयं की जा सकनेवाली यह ऍक्युप्रेशर पद्धति उस पहलवान को सिखा दी और केवल १० दिनों में उसकी शिकायत दूर हो गई।

(२) एक सज्जन को पीलिया हुआ था। ऍक्स-रे और सोनोग्राफी के आधार पर उन्हें बताया गया कि उनके गोल-ब्लेडर में पथरी है जिसका ऑपरेशन कराना जरूरी है। उन्होंने ऑपरेशन के तीन दिन पहले मुझे बुलाया। लगभग तीन मिनट रोगी की हथेली के विंदुओं की जाँच कर मैंने रोगी को बताया कि गोल-ब्लेडर में कोई गड़बड़ी नहीं है, किंतु लिवर खराब हुआ है और पथरी किडनी के पास है। हृदय मजबूत है, इसलिए ऑपरेशन करवाना चाहें तो करवा सकते हैं। डॉक्टरों ने ऑपरेशन किया और उन्हें गोल-ब्लेडर के राई-सदृश छोटे-छोटे टुकड़े करने पर भी रेती के कण जितना भी नहीं मिला। गोल-ब्लेडर निरुपयोगी हो गया था अतः उसे निकालकर फेंक दिया गया। चार घंटे तक ऑपरेशन चला। इसके बाद रोगी को ऍक्स-रे टेबल पर सुलाकर स्क्रीनिंग किया गया, तो मालूम पड़ा कि किडनी के पास बड़ी-सी पथरी है। ऑपरेशन आठ घंटे तक चला। पथरी निकाल दी गई। सौभाग्य से रोगी का हृदय अच्छी हालत में था, इसलिए वह बच गया।

(३) ऍक्स-रे द्वारा जाँच कर एक रोगी को बताया गया कि उसके मुँह में कैन्सर है। मुझे अस्पताल में बुलाया गया। केवल दो ही मिनट के परीक्षण द्वारा मैंने बताया कि कैन्सर नहीं है। हाँ, गला अत्यंत नरम हो गया है। डॉक्टर ने ऑपरेशन करने का आग्रह जारी रखा और ऑपरेशन किया गया। इसके बाद लॅबोरेटरी-जाँच से पता चला कि कैन्सर था ही नहीं।

इस तरह बिना किसी साधन या खर्चीली जाँच के ही किसी भी रोग का निदान इस प्राकृतिक स्वास्थ्य विज्ञान (ऍक्युप्रेशर) के द्वारा हो सकता है।

जब कोई रोगी आपके पास आए, तब सर्वप्रथम थाइरॉइड-पेराथाइरॉइड का विंदु ८ दबाकर देख लें। यदि वहाँ दर्द न हो, तो समझ लें कि किसी अवयव में कोई गड़बड़ी नहीं है, केवल स्थानीय शिकायत है। क्योंकि शरीर में यदि कोई शिकायत ८—१० दिनों से चल रही हो, तो सर्वप्रथम थाइरॉइड का विंदु ८ खराब होता है और वहाँ दबाने पर दर्द मालूम होता है।

इसके पश्चात रोगी जो-जो शिकायत करे, तदनुसार संबंधित अवयव के बिंदुओं को दबाकर देख लें।

अधिकतर युवा-वर्ग अपनी यौन तकलीफों के बारे में नहीं बताते। इसी प्रकार स्त्रियाँ मासिक रक्तस्राव या यौन समस्याओं के विषय में बात करने में हिचकिचाती हैं। ऐसी स्थिति में कलाई में स्थित बिंदु ११ से १५ दबाने पर, यदि कोई गड़बड़ी हो, तो पता चल जाता है।

अब इस निदान की निर्णयक्षमता के बारे में आपको बताता हूँ। एक बार एक नेत्ररोग-विशेषज्ञ ने मुझे अपने घर पर आमंत्रित किया और अपने २७ वर्षीय पुत्र को जाँचने के लिए कहा। जाँच करने के बाद मैंने उसे बताया कि उसके पुत्र के गले की दाईं ओर की घंटी (Toncils) बढ़ी हुई है, जब कि बाईं ओर केवल लाली-खराश है। डॉक्टर ने फौरन टॉर्च और एक चम्मच मँगवाकर खुद ही अपने पुत्र के गले की जाँच की और स्वीकार किया कि मेरा निदान ठीक था।

इस पद्धति की यह विशेषता है कि रोगी स्वयं अपने रोग को पहचान सकता है। एक सज्जन को सीने मे दर्द होने लगा। उन्हें हृदयरोग की शंका से डर लगा। अस्पताल जाकर कार्डियोग्राम निकलवाया। वह बराबर था। अतः चार दिन के बाद वे घर लौट आए। इसके बाद उन्हें जब-जब सीने मे दर्द होता, वे डॉक्टर को घर पर बुलाने लगे। कार्डियोग्राम निकलवाते और जब डॉक्टर कहते कि 'सब ठीक है' तब जाकर उन्हें शांति होती। उन्हें किसी ने यह पुस्तक भेंट की। इसके बाद जब-जब उन्हें सीने में दर्द उठता, वे हृदय का बिंदु ३६ दबाकर देख लेते। वहाँ दर्द महसूस न होने पर उन्हें शांति हो जाती। इस प्रकार केवल एक वर्ष में स्वयं जाँचकर उन्होंने बड़ी रकम बचा ली और निरर्थक चिंता से मुक्त हो गए।

इस प्रकार कैन्सर जैसे रोग का निदान केवल दो ही मिनटों में हो सकता है। कैन्सर निदान केंद्र या कैन्सर-अस्पताल में ऐसा निदान तभी संभव होता है, जब कि कैन्सर लगभग ४० प्रतिशत बढ़ गया हो। परंतु ऍक्युप्रेशर-पद्धति द्वारा कैन्सर के मात्र पाँच प्रतिशत लक्षण से भी उसका पता चल जाता है। इतना ही नहीं, कैन्सर शरीर के किस हिस्से में हुआ है, यह भी मालूम पड़ जाता है। एक बहन ने अपनी शिकायत के बारे में बताने के लिए कहा। केवल दो मिनट जाँच कर मैंने उन्हें बता दिया कि उनके दाएँ स्तन में कैन्सर का असर हुआ है। उस बहन ने स्वीकार किया कि कैन्सर के कारण उन्होंने अमरीका में ऑपरेशन करवाया था। मैंने बताया कि उनका कैन्सर पूर्ण रूप से मिटा नहीं है और लिवर पर भी उसका असर शुरू हो गया है। उन्होंने उपचार लेना आरंभ किया और केवल छह सप्ताह में उनका रोग दूर हो गया। इस घटना को छह साल बीत चुके हैं। वे आज भी पूर्ण स्वस्थ हैं।

बालकों के लिए इस प्रकार का निदान बहुत ही उपयोगी है। बच्चे अपनी तकलीफ बता नहीं पाते। पैर के तलवे में स्थित भिन्न-भिन्न बिंदुओं को दबाकर उनकी तकलीफ का मूल कारण जाना जा सकता है, क्योंकि किसी बिंदु पर दबाव देने पर यदि कोई गड़बड़ी हो, तो उस स्थान पर दर्द होता है और बालक फौरन पैर खींच लेता है। एक बार निदान हो जाने पर बच्चे का तदनुसार उपचार हो सकता है, साथ ही बायोकेमिक दवाएँ भी दी जा सकती हैं।

इस प्रकार ऍक्युप्रेशर-पद्धति की सहायता से अचूक निदान किया जा सकता है। रोग का नाम मालूम करने की अपेक्षा रोग को दूर करने में रोगी को अधिक रुचि रहती है। रोगों के हजारों नाम हैं। ये सब शरीर के किसी न किसी अवयव से संबद्ध हैं। किस अवयव में गड़बड़ी हुई है, यह ऍक्युप्रेशर द्वारा मालूम किया जा सकता है।

एक बार ठीक से निदान हो जाने के बाद रोगी इस पद्धति से अपना रोग दूर कर सकता है। परंतु जीर्ण या गंभीर बीमारी में वह दो या अधिक उपचार-पद्धतियाँ आज़मा सकता है। होमियोपॅथी, आयुर्वेद, रंग-चिकित्सा, प्राकृतिक उपाय वगैरह से रोगी यथासंभव जल्दी ही राहत प्राप्त कर सकता है।

ऍक्स-रे एवं अन्य परीक्षणों के बाद एक महिला को सप्ताह में चार बार डायालिसिस कराना पड़ता था। इसके बाद लाभ न होने पर उससे कहा गया कि उनकी किडनियाँ (मूत्रपिंड) ठीक से काम नहीं कर रही हैं और उन्हें बदलना पड़ेगा। लगभग तीन-चार लाख रुपये खर्च होने की संभावना है। यह महिला घबराकर मेरे पास आई। पाँच मिनट में हर प्रकार की संपूर्ण जाँच कर मैंने उसे बताया कि किडनी में केवल थोड़ी-सी तकलीफ है। पंद्रह दिन के उपचार से वह दूर हो जाएगी। परंतु इसका मूल कारण गर्भाशय का कैन्सर है। उसका उपचार भी घर पर हो सकेगा। उसके पैरों में काफी सूजन थी। पंद्रह दिन में वह दूर हो गई। पेशाब साफ आने लगी। अगले तीस दिनों के उपचार में वह एकदम रोगमुक्त हो गई।

रोगी आपके पास आकर चाहे जो भी शिकायत करे, आपको उससे प्रभावित नहीं होना चाहिए। आप उसकी शिकायतों से मार्गदर्शन प्राप्त करें और संभावित मूल कारण के संबंध में सोचें। केवल एकाध मिनट में ही आपको रोग के मूल कारण का पता चल जाएगा।

सर्दी, सायनस, घंटी (Tonsils) का फूल जाना, दमा वगैरह रोगों का मूल कारण शरीर में स्थित अनपेक्षित गरमी है। ऐसी स्थिति में ऍड्रिनल ग्रंथि के बिंदु २८ पर दबाने पर दर्द महसूस होगा। सर्दी का कारण मालूम न होने पर दवाओं से सर्दी को दबा दिया जाता है। फलतः तात्कालिक लाभ मिलता है। किंतु शरीर में गरमी बढ़ती है और जब शरीर स्वस्थ होने लगता है, तब शरीर में अवशिष्ट अतिरिक्त जलतत्व को वह बाहर फेंकने की कोशिश करता है। पुनः सामान्य सर्दी समझकर उसे दबा दिया जाता है और जब यह शिकायत दीर्घकाल पर्यंत चलती रहती है तब ऐसा कहा जाता है कि एलर्जी हो गई है। रोगी की तकलीफ जारी रहती है। वह टॉन्सिल, सायनस, एलर्जी का कायमी रोगी बन जाता है। इसी से दमा भी होता है। ऐसे रोगियों को भविष्य में आर्थ्राइटिस, रूमेटीजम आदि गंभीर रोग भी हो सकते हैं।

ऐसे प्रत्येक केस के प्रारंभ में रोगी के फेफड़ों में कोई गड़बड़ी नहीं होती। मगर जब सर्दी लंबे अरसे तक चलती रहती है, तब फेफड़े कमजोर हो जाते हैं और कभी-कभी दमा भी हो जाता है।

"एक बहन को २० वर्ष से दमे की शिकायत थी। जाँच करने से मालूम हुआ कि उन्हें ऍड्रिनल ग्रंथि के बिंदु २८ पर बहुत दर्द था। गरमी से होनेवाली सर्दी का उपचार शुरू किया।

प्रारंभ में सर्दी बढ़ी। उपचार जारी रखा। साथ ही शक्ति को बनाए रखने के लिए ६ गिलास में से दो-तीन गिलास बनाया हुआ सोने-चाँदी-ताँबे का कुनकुना पानी पिलाना शुरू किया। केवल ४० दिन में ही रोग पूर्णतः दूर हो गया।"

इस थैरेपी का सबसे अद्‌भुत लक्षण यह है कि शरीर में रोग के बाह्य लक्षण दिखाई देने के पूर्व ही शरीर में उत्पन्न व संभावित रोगों की जानकारी आपको हो जाती है। उदाहरण के रूप में यदि आपके खाने-पीने की चीजों के साथ पीलिया के जंतु आ जाएँ, तो आपका लिवर खराब होता है और ४८ घंटे के भीतर ही आपको मालूम होगा कि लिवर के बिंदु २३ पर दर्द हो रहा है। आप फौरन ही इसका उपचार शुरू कर सकते हैं। **किसी भी रोग को दूर करने में उस रोग की शीघ्र प्राप्त होनेवाली जानकारी ही अत्यंत महत्वपूर्ण होती है।** सामान्यतः पीलिया की जानकारी खून के परीक्षण से भी चार दिन बाद होती है, जबकि पेशाब में पीलिया का असर पाँच या सात दिन के बाद होता है। इस प्रकार आपको बिना किसी प्रकार की जाँच करवाए ही संभावित रोग का पता चल जाता है और तात्कालिक उपाय करके उस रोग को बढ़ने से पहले उसे मिटाया जा सकता है। **इस प्रकार कैन्सर जैसे रोगों में भी त्वरित निदान हो सकता है। इस तरह के रोगों को दूर करने के लिए शीघ्र निदान विशेष रूप से जरूरी है।**

(३) **इलाज :** एक साधारण मनुष्य के रूप में हमें रोग का नाम जानने में नहीं, उसको दूर करने में ज्यादा रुचि होती है। जब हमें किसी भी संभावित रोग की पीड़ा का पता चल जाता है, तो उसका इलाज सरल हो जाता है। रोजाना की तरह १० मिनट में सब बिंदुओं पर दबाव देने के बाद, दर्दवाले बिंदु पर एक-दो मिनट ज्यादा दबाव दें। इस प्रकार दिन में तीन बार दबाव दें। **जब तक उस बिंदु पर होनेवाला दर्द दूर न हो जाए, तब तक यानी उतने दिनों तक, इस प्रकार उपचार करें। जब उस बिंदु का दर्द दूर हो जाए, तब समझ लें कि रोग मिट गया है।** ज्यादातर तो आधे या एक मिनट में ही दर्द मिट जाता है। इस पद्‌धति से इन्जेक्शन की भी अपेक्षा बहुत शीघ्र रोग मिट जाता है, क्योंकि आप अपने शरीर की विद्‌युत के द्‌वारा उपचार करते हैं।

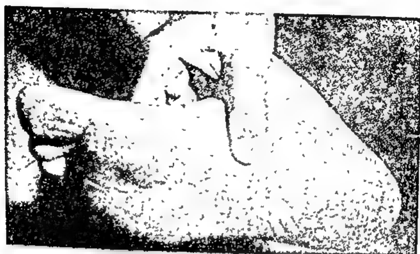
यदि रोग की उग्रता ज्यादा बढ़े, तो समझ लें कि इलाज का असर अच्छी तरह हो रहा है। प्रकृति रोग को शरीर से बाहर निकालकर शरीर को स्वस्थ करती है। अतः यह उपचार लेते समय कभी-कभी रोग के लक्षण बढ़ते हुए मालूम होते हैं। जब सर्दी हुई हो और सिर में दर्द हो, तब आपको बिंदु १ से ७ और ३४ पर दर्द महसूस होगा। जब आप उपचार शुरू करते है तब सिर में अवरुद्‌ध पानी बाहर निकलने लगता है। फलतः नाक से पानी बहने लगता है, ज्यादा छींकें आती हैं और ऐसा लगता है कि दर्द बढ़ रहा है। परंतु जब एक बार मूल कारण दूर हो जाता है और दूषित पानी बाहर निकल जाता है, तो रोग शीघ्र ही काबू में आ जाता है।

जीर्ण-हठीले रोगों में ८ से १० दिन में राहत महसूस होने लगेगी और उपचार जारी रखने से बीमारी जड़-मूल से दूर हो जाएगी।

यह सिद्‌धांत याद रखिए : आपको जब भी हथेली या तलवे में दर्द मालूम हो, तब उसे दबाव के उपचार द्‌वारा दूर करें।

शारीरिक स्थिति : अपनी सुविधानुसार यह उपचार सोते, बैठते, खड़े-खड़े या चलते-

चलते भी लिया जा सकता है। इस उपचार को लेने में समय का अपव्यय नहीं होता और इसे स्वयं लिया जा सकता है या कोई दूसरा व्यक्ति भी दे सकता है। बच्चों तथा बीमार व्यक्ति को माता-पिता अथवा कोई अन्य व्यक्ति भी उपचार दे सकता है। (देखिए चित्र ५१)



आकृति ५१ : दूसरे व्यक्ति से उपचार लेने का तरीका।

मर्यादा : अधिकतर रोग इस प्राकृतिक चिकित्सा से दूर हो जाते हैं, फिर भी यदि १२ से १५ दिन तक उपचार करने के पश्चात १५ प्रतिशत भी लाभ-सुधार न मालूम हो, तो समझ लें कि संबंधित अवयव को अत्यधिक नुकसान हुआ है और उसका उपचार केवल इतने से ही संभव नहीं है। ऐसी स्थिति में उपचार के लिए दवा, विशेष सीमारदारी, खाने-पीने में उचित परिवर्तन एवं आवश्यकता पड़ने पर अस्पताल वगैरह की जरूरत है।

उपचार का समय : ऐक्युप्रेशर पद्धति के अनुसार दबाव द्वारा लिया जानेवाला उपचार २४ घंटों में अपनी सुविधानुसार कभी भी लिया जा सकता है। फिर भी भोजन के पश्चात एक घंटे के भीतर उपचार नहीं लेना चाहिए।

उप-प्रभाव (Side-effects) : यह उपचार एकदम निर्दोष है। इससे कोई हानिकारक उप-प्रभाव नहीं होता। यह उपचार निःसंकोच एक दिन के बच्चे को भी दिया जा सकता है। इस उपचार का कोई उप-प्रभाव नहीं पड़ता, अतः इसे प्रतिदिन लिया जा सकता है।

लाभ : इस उपचार को प्रतिदिन लेने से आप निम्नलिखित लाभ महसूस कर सकेंगे :

(१) प्रत्येक अवयव री-चार्ज होता है और सब अंतःस्रावी ग्रंथियाँ नियंत्रित होती हैं। फलतः शरीर सुचारु रूप से काम करता है और रोग की संभावना घट जाती है।

(२) प्रतिदिन मुफ्त मेडिकल चेक-अप होता है और शरीर के किसी भी अवयव में कोई भी खराबी होती है, तो उसकी जानकारी—मिल जाती है।

(३) किसी भी रोग का पता लगने पर आप स्वयं अपने डॉक्टर बनकर उसे मिटा सकते हैं।

(४) प्रतिदिन इस प्रकार करते रहने से स्वास्थ्य अच्छा रहता है और सर्दी, खांसी, सिरदर्द आदि साधारण रोगों को दूर किया जा सकता है। हृदयरोग का आक्रमण, ब्लड प्रेशर, पक्षाघात, डायाबिटीस, कैन्सर सदृश भयंकर रोगों से भी रक्षा होती है। आप पूर्णतः स्वस्थ हैं, आपको ऐसा महसूस हो, यही इस उपचार का पूर्ण परिणाम है।

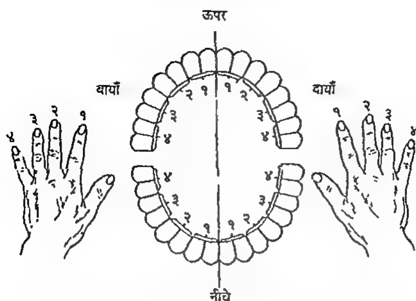
एनेस्थेटिक असर : किसी भी बिंदु पर लगातार तीन मिनट से अधिक दबाव दिया जाए तो उस बिंदु से संबद्ध अवयव पर एनेस्थेटिक असर होता है। सख्त सिर-दर्द, दाँत का दर्द या अन्य किसी दर्द में यह उपचार उपयोगी सिद्ध होता है। उँगलियों पर स्थित किसी बिंदु पर दबाव देना हो, तो कपड़े सुखाने की क्लिप या रबर बॅन्ड का उपयोग किया जा सकता है। इसमें इस बात का ध्यान रखें कि उँगलियाँ अथवा सिरे नीले रंग के न हो जाएँ। नीले रंग की होने से पहले ही दबाव हटा लें। यदि आवश्यक हो, तो कुछ समय के बाद पुनः दबाव दें। (देखिए–चित्र ५२)



आकृति ५२ : उँगलियों पर क्लिप अथवा रबर बैंड द्वारा एनेस्थेटिक असर कैसे दिया जाता है, इस चित्र में दर्शाया गया है।

दाँत के दर्द के लिए आकृति ५३ देखिए। जिस दाँत में दर्द होता हो, उससे संबंधित उँगली पर लगातार दबाव देने से दर्द मिट जाता है।

डॉ. 'म' अपने रिपोर्ट में बताते हैं–'मैं प्रदर्शनी देखने गया, तब एक स्टॉल में उसके मालिक एक कोने में अपनी कनपटी पर हाथ धरकर बैठे थे। छानबीन करने पर मालूम हुआ कि



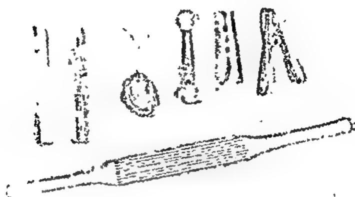
आकृति ५३ : दांतों के दर्द में किस उंगली के सिरे पर सतत दबाव कैसे दिया जाए, यह चित्र में बताया गया है।

उनकी दाईं ओर के अंतिम दाँत में सख्त पीड़ा थी। मैंने उन्हें डॉक्टर के रूप में अपना परिचय दिया और कुछ समय तक दाएँ हाथ की छिगुनी (कनिष्ठिका) उँगली पर लगातार दबाव देने के लिए कहा। एकाध घंटे बाद मेरे लौटने पर स्टाल के मालिक ग्राहकों में मशगूल थे। उन्होंने मुझे देखा, दौड़ते हुए मेरे पास आए और बताया कि उनके दाँत का दर्द एकदम चला गया था। उन्हें लगा कि 'भगवान ने ही मुझे उनके पास भेजा था।'

चेतावनी : अनुभव से ऐसा देखने में आया है कि कुछ लोग रोग को शीघ्र ही मिटा देने के लोभ में अधिक समय तक और दिन में कई बार ज्यादा सख्त दबाव देते हैं। ऐसा करने से स्विच-बोर्ड को नुकसान होता है और शरीर में अधिक कमजोरी आती है। ज्यादा समय तक दबाव देने से अधिक विषाक्त तत्त्व (टॉक्सिन) किडनी में आते हैं। उन्हें दूर करने के लिए किडनी को अत्यधिक काम करना पड़ता है। इससे किडनी को नुकसान होने की संभावना रहती है। इसलिए यहाँ बताए गए समय से अधिक देर तक उपचार न किया जाए।

सभी आकृतियों एवं चित्रों का ठीक-ठीक अध्ययन कीजिए और सूचनानुसार ही उपचार कीजिए। यदि दबाव ठीक से बिंदु पर न दिया जा सके और इर्द-गिर्द दिया जाए, तो इसकी चिंता न करें।

सामग्री : पचास वर्षों से अमरीका में प्रेक्टिस करनेवाले एक प्रसिद्ध ऍक्युप्रेशरिस्ट कहते हैं कि दबाव देने के लिए उँगलियाँ और अंगूठा ही सर्वोत्तम साधन है। आकृति ५४ में कपड़े सुखाने की क्लिप, रबर बॅन्ड, चद्दू ताँबे का तार, पापड़ बेलने का बेलना, ऍल्युमिनियम के कंघे आदि घरेलू साधन दर्शाए गए हैं। फेन्सी लकड़ी के रोलर, चप्पल, मैंडल, प्लास्टिक का



आकृति ४४ : यहां कपड़े सुखाने की क्लिप, रबर बैंड, लट्टू, तांबे का तार एवं पापड़ बेलने का बेलन आदि गृह उपयो साधन चित्र में बताए गए हैं।

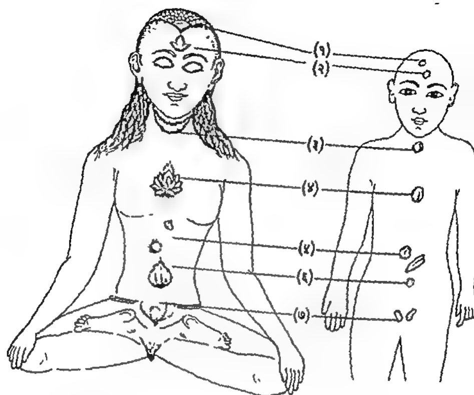
पोंछना आदि खर्चीले साधनों का उपयोग आवश्यक नहीं लगता। ऐसे साधनों से कभी कि बिंदु पर अत्यधिक दबाव आ जाने पर नुकसान होने की संभावना है। उसके सिवा उपकरणों की सहायता से रोग का निदान या उपचार संभव नहीं है।

प्रकरण ४

अंतःस्रावी ग्रंथियाँ – शरीर के नियामक

कुदरत ने हमारे शरीर में नियामक और रक्षक के रूप मे अंतःस्रावी ग्रंथियों की रचना की है। आज तक इन अंतःस्रावी ग्रंथियों के विषय में बहुत ही अल्प जानकारी प्राप्त हुई है। परंतु आयुर्वेद-युग से ६००० वर्ष पूर्व भारत में योगी-जन इन ग्रंथियों के महत्त्व और कार्यों के बारे में जानते थे। उन्होंने इन ग्रंथियों का वर्णन शरीर में स्थित 'चक्र' के रूप में किया है।

क्र. चक्र का नाम	अंतःस्रावी ग्रंथि तथा बिंदु नंबर	कार्य
(१) सहस्रार	पीनिअल *(बिंदु ४)*	जलतत्व का नियमन करता है। सभी ग्रंथियों का संचालन करता है। मस्तिष्क–मेरुजल (अमृत) का संचालन व कामेच्छा का नियमन करता है।
(२) आज्ञा	पिट्युटरी *(बिंदु ३)*	सभी ग्रंथियों का राजा है। वायु और अवकाश का नियमन करता है। शारीरिक विकास–मस्तिष्क और स्मरण शक्ति का संतुलन करता है।
(३) विशुद्ध	थाईरॉइड/पेरा-थाईरॉइड *(बिंदु ८)*	वायुतत्व, फेफड़े और हृदय का नियमन करता है। शरीर के तापमान के नियंत्रण और कॅल्शियम के संतुलन द्वारा शरीर में शक्ति-उत्पादन का कार्य संभालता है। ज्ञानतंतुओं को बल प्रदान करता है।
(४) अनाहत	थायमस *(बिंदु ३८)*	बालक के १२ से १५ वर्ष पुख्त बनने तक यह दाई-माँ की तरह उसकी देखभाल करती है।
(५) मणिपुर	ऍड्रिनल और पेन्क्रिआस *(बिंदु २८ तथा २५)*	अग्नितत्व पर नियंत्रण रखता है और पाचक रसों का उत्पादन करता है। शरीर में रक्त और शर्करा की मात्रा, जलतत्व और सोडियम का नियंत्रण करता है। तनाव व कार्य-शक्ति का ध्यान रखता है और चारित्र्य का विकास करता है।
(६) स्वाधिष्ठान	नाभिचक्र Solar-plexus *(बिंदु २९)*	पेट के परदे के नीचे स्थित सभी अवयवों के कार्य का नियमन करता है।
(७) मूलाधार	यौन *(बिंदु ११ से १५)*	जलतत्व और फॉस्फोरस का नियमन करता है तथा यौन होर्मोन उत्पन्न करता है।



आकृति ५५

उपर्युक्त प्रमुख अंतःस्रावी ग्रंथियों के भीतर से विशेष प्रकार के रस का स्राव होता है, जो रक्त में घुल-मिल जाता है। इसके कारण ही शरीर का गठन होता है और शरीर स्वस्थ रहता है। भारत के योगियों के मतानुसार ये ग्रंथियाँ हमारे मन और चारित्र्य का भी निर्माण करती हैं। कुछ यौगिक आसनों से पेडू के इर्द-गिर्द और नीचे स्थित विद्युत को ऊपर चढ़ाया जा सकता है तथा अंतःस्रावी ग्रंथियों की शक्ति को कई गुना बढ़ाया जा सकता है। पिट्युटरी और पीनियल ग्रंथियों को जागृत कर हम अपने चारित्र्य का अद्‌भुत विकास कर सकते हैं।

पंच महाभूतों का नियमन कर शरीर का संगठन (Metabolism of the body) सुरक्षित रखना इन ग्रंथियों का मुख्य कार्य है। (देखिए–प्रकरण २) मस्तिष्क और शरीर के प्रत्येक अवयव का संतुलन करने, प्राकृतिक ऋतु-परिवर्तनों के कारण शरीर को उसके अनुकूल बनाने एवं रोग से सुरक्षित रखने का काम भी ये ही ग्रंथियाँ करती हैं। ये केवल हमारे शरीर और मस्तिष्क का ही नहीं, अपितु हमारे बाहरी दिखावे, व्यक्तित्व एवं चरित्र का भी करती हैं। इसके अलावा हमारी मानसिक समस्याएँ (Psychological problems) भी

एक या दूसरी ग्रंथि से संबद्ध हैं। जब इन ग्रंथियों का उपचार किया जाता है, तब विस्मयकारक परिणाम निकलते हैं। इस प्रकार ये ग्रंथियाँ हमारे स्वास्थ्य और सुख की रक्षा करने में अत्यंत महत्त्वपूर्ण योगदान करती हैं।*

यदि ये अंतःस्रावी ग्रंथियाँ ठीक से कार्य नहीं करतीं, तो उसका असर हमारे स्वभाव पर भी पड़ता है। जैसे, यदि ऍड्रिनल ठीक से कार्यरत न हो, तो लिवर बराबर काम नहीं करता और व्यक्ति भयभीत व चिड़चिड़ा हो जाता है। यदि यौन ग्रंथि अत्यधिक सक्रिय हो, तो वासना बढ़ती है और व्यक्ति स्वार्थी होता है। यदि थायमस ग्रंथि ठीक से काम नहीं करती, तो स्वभाव में छिछोरापन—दुष्टता आती है। यदि पिट्यूटरी ग्रंथि बराबर काम नहीं करती तो व्यक्ति निर्दयी-कठोर बनता है और अपराध-कार्य करता है। वह चोर या खूनी भी बन सकता है।

इसीलिए अंतःस्रावी ग्रंथियों को संतुलित रखने की अत्यावश्यकता है। ऍक्युप्रेशर के उपचार से ऐसा संतुलन सरलतापूर्वक स्थापित हो सकता है।

हमारे शरीर में सात अंतःस्रावी ग्रंथियाँ हैं। ये परस्पर संबद्ध हैं, परस्पर आधारित हैं और एक-दूसरे की सहायता करती हैं। अतः जब हम किसी भी एक ग्रंथि का उपचार करते हैं, तब अन्य सभी ग्रंथियों का उपचार भी जरूरी होता है। जब शरीर में आठ-दस दिन तक कोई शिकायत जारी रहती है, तब शरीर की बॅरोमीटर समान थाईरॉइड/पेराथाइरॉइड ग्रंथि के बिंदु ८ पर दर्द महसूस होता है। दीर्घकालीन बीमारी में रोगी के हाथ में एकाधिक अंतःस्रावी ग्रंथियों के बिंदुओं में दर्द पाया जाता है।

(१) थायमस ग्रंथियाँ (Thymus Gland) *(बिंदु ३८)* **:** यह अत्यंत महत्त्वपूर्ण ग्रंथि है और थाइरॉईड ग्रंथि के नीचे स्थित है। इसे बच्चों की दाई-माँ कहा जा सकता है। इसका प्रमुख कार्य वृद्धिंगत बालक की रोग से रक्षा करना है। जब तक बच्चा एक वर्ष का हो, तब तक उसके पैर के तलवों में स्थित इस ग्रंथि के बिंदु पर, उसके बाद पैर तथा हथेली के अन्य ग्रंथियों के बिंदुओं पर और बालक के १२ से १५ वर्ष का हो जाने तक प्रतिदिन दो बार दो मिनट तक यह उपचार किया जाए, तो बालक का शारीरिक व मानसिक विकास सुचारु रूप से होता है।

जब शरीर पुख्ता बनता है, तब यह ग्रंथि एकदम सिकुड़ जाती है और अपना काम बंद कर देती है। परंतु जब किसी कारणवश यह ग्रंथि पुनः कार्यरत (active) हो जाती है, तो वह शरीर में सुस्ती (dullness) और जड़ता पैदा करती है। उस समय यदि उचित इलाज न किया जाए, तो शरीर निष्क्रिय हो जाता है। इस स्थिति को 'माएस्थेनिआ' कहते हैं। इस ग्रंथि का बिंदु ३८ फेफड़े के बिंदु ३० के नीचे स्थित है। अतः इस ग्रंथि का उपचार करने के लिए फेफड़े के बिंदु ३० पर अधिक दबाव देना चाहिए।

---

* युरोलॉजिस्ट मि. जे. एडवीन ब्लेकवेल ने १९७९ में अनुसंधान किया है कि सभी अंतःस्रावी तथा अन्य ग्रंथियाँ यदि ठीक से काम कर रही हों, तो हमारे शरीर का संपूर्ण तंत्र कार्यरत रहता है।

(२) थाइरॉइड/पेराथाइरॉइड ग्रंथियाँ (Thyroid or Parathyroid Gland) *(विंदु ८)* : वालक के विकास में इन ग्रंथियों का महत्वपूर्ण योगदान होता है। यह हमारे शरीर में चूने और गंधक तत्व (Calcium and Phosphorus–कैल्शियम और फॉस्फोरस) का पाचन करती है एवं शरीर में स्थित विष/ विजातीय द्रव्य को दूर करती है। इस प्रकार हमारे शरीर की गरमी को संतुलित कर हमारे स्वास्थ्य की रक्षा करती है। यदि यह ग्रंथि ठीक से काम नहीं करती, तो शरीर में थकान महसूस होती है। इससे शरीर का सूखना (rickets), हिचकी (convulsion), स्नायुओं की ऐंठन (twisting of muscles) वगैरह रोग होते हैं और वालक का विकास अवरुद्ध होता है। वालक सुस्त (dull) हो जाता है और उसके शरीर में चरवी वढ़ने लगती है। इस तरह यदि यह ग्रंथि अत्यधिक सक्रिय हो जाती है, तव अत्यधिक शारीरिक विकास होता है। आँख का डेला और टेंटुवा वाहर की ओर निकल आता है। वच्चा शरारती व स्वेच्छाचारी वनता है। व्यक्ति के पुख्ता होने के वाद यदि यह ग्रंथि ठीक से कार्य नहीं करती, तो पथरी होने की संभावना रहती है। (calcification) यह ग्रंथि वायुतत्व का नियंत्रण करती है एवं फेफड़ों और हृदय के कार्य का संतुलन करती है।

सद्भाव, प्रेम तथा उच्च विचारशक्ति (Concentration) जैसे मानवीय गुणों के विकास में यह ग्रंथि महत्वपूर्ण योग देती है। ऐसा होने पर आत्मसंयम, संतुलित स्वभाव, हृदय की पवित्रता, परोपकार आदि गुण पैदा होते हैं। यह ग्रंथि खराव हो जाने पर मानसिक अस्वस्थता, अत्यधिक वोलने की आदत और कृतघ्नता आती है। गर्भावस्था में, शिशु के जन्म के वाद अथवा गर्भाशय को ऑपरेशन द्वारा निकाल देने पर, यदि इस ग्रंथि को नुकसान होता है, तो शरीर फूलने लगता है एवं कमर पेडू के आसपास चरवी वढ़ती है।

डॉ. 'व' वताते हैं कि रोग मिटने की संभावना न रहने पर दो वच्चों को वंवई के एक अस्पताल से छुट्टी दे दी गई थी। परीक्षण से पता चला कि उनकी थाइरॉइड ग्रंथियाँ वहुत क्षतिग्रस्त हो गई थीं। ऍक्युप्रेशर के मात्र चार दिन के इलाज से ही उनमें सुधार मालूम हुआ और ४० दिनों में रोग एकदम मिट गया।

ये ग्रंथियाँ शरीर के वॅरोमीटर जैसी हैं। अतः कोई भी रोग यदि ७–८ दिन से अधिक चलता है, तो इस ग्रंथि के विंदु ८ पर दवाने से दर्द होता है। हमारे सुख और स्वास्थ्य में यह ग्रंथि महत्वपूर्ण योगदान करती है। उसका विंदु भी हथेली/पैर के तलवे में सवसे वड़ा है। जव यह ग्रंथि कम काम करती है, तव शरीर में कॅल्शियम की कमी होती है। वायोकेमिक दवा कॅल्केरिया फॉस तथा कॅल्केरिया फ्लोर का सेवन कर यह कमी दूर की जा सकती है।

(३) रजपिंड–शुक्रपिंड आदि यौन ग्रंथियाँ (Overies, Testes, Sex-Gonads Glands) *(विंदु १४ तथा १५)* : ये ग्रंथियाँ प्रजनन की अटूट शृंखला जारी रखने का महत्वपूर्ण कार्य करती हैं। देह में स्थित जलतत्व का संतुलन करती हैं और उसके द्वारा ज्ञानतंतुओं, मज्जा, कोष, मांस, हड्डियों–वोन मेरो तथा वीर्य-रज का नियमन करती हैं।

यदि ये ग्रंथियाँ ठीक से काम न करती हों, तो उसकी जानकारी वालक के वारह-चौदह वर्ष के पुख्ता होने पर ही हो पाती है। कुमारी कन्याओं को देरी से मासिक शुरू होना, कम या

अत्यधिक मासिक होना, मासिक के समय दर्द होना वगैरह शिकायतें रहती हैं। कम मासिक आता है, तो शरीर में गरमी बढ़ती है और मुँहासे होते हैं। अधिक मासिक आता है तो पांडुरोग (Anemia) होता है और शारीरिक विकास अवरुद्ध होता है।

जबकि लड़कों में हस्तदोष-स्वप्नदोष पाया जाता है। वे संकोचशील हो जाते हैं और उनका शारीरिक विकास अवरुद्ध होता है। तब इन दोषों से ऐसे मानसिक (Psychological) प्रश्न उत्पन्न होते हैं, जिनका तुरंत निराकरण न होने पर भावी वैवाहिक जीवन दुःखमय हो जाता है।

यह ग्रंथि शरीर की गरमी को संतुलित रखती है और लड़के-लड़कियों में आकर्षण शक्ति बढ़ाती है। इससे उनका स्वभाव मिलनसार बनता है। अपने सुंदर व्यवहार और मधुर वाणी से वे दूसरों के दिल जीत लेते हैं तथा अच्छा स्वास्थ्य प्राप्त करते हैं। *(बिंदु १४-१५)* यदि यह ग्रंथि खराब हो, तो वासना, क्रोध और स्वार्थ-भावना की वृद्धि होती है।

प्रसूति के बाद या वंध्यीकरण के पश्चात इन ग्रंथियों के काम में गड़बड़ी होने की संभावना रहती है। ऐसा होने पर शरीर में चरबी बढ़ने लगती है। शरीर को बेडौल होने से रोकने के लिए महिलाओं को गर्भावस्था में और प्रसूति के बाद इन महत्त्वपूर्ण ग्रंथियों पर उचित व नियमित उपचार लेने चाहिए। इन ग्रंथियों से होर्मोन्स रिसता है, अतः यदि ये ग्रंथियाँ ठीकठाक काम नहीं करतीं, तो मॅनोपोज़ (मासिक बंद होने के समय) के दौरान छोटी-बड़ी तकलीफें खड़ी होती हैं या रोग होते हैं। कभी-कभी यौन-व्यवहार में रुचि कम हो जाने पर जीवन शुष्क बन जाता है। यदि ये ग्रंथियाँ बराबर काम न करें, तो संतान होने की संभावना घटती है।

'एक डॉक्टर-दंपती को लग्न के १४ वर्ष बाद भी संतान नहीं हुई। दोनों ने ऍक्युप्रेशर-पद्धति से उपचार लेना शुरू किया और पंद्रह महीनों में ही वे एक बालिका के माता-पिता बने।'

(४) **पेन्क्रिआस ग्रंथि (Pancreas Gland)** *(बिंदु २५)* : यह ग्रंथि हमारे शरीर में शर्करा पचाने का महत्त्वपूर्ण काम करती है। वर्तमान युग में शर्करा का उपयोग अत्यधिक मात्रा में होने लगा है। अतः इस ग्रंथि का बराबर काम करना बड़ा महत्त्वपूर्ण है। (यद्यपि अनाज, फल, दूध आदि में स्थित शर्करा का सरलता से पाचन हो जाता है।)

हाल के अनुसंधान से मालूम हुआ है कि जब यह ग्रंथि अत्यधिक काम करती है, तब शरीर में शर्करा कम होती है। फलतः रक्त का दबाव कम (लो ब्लड प्रेशर) होता है, आधासीसी होता है एवं मधुर खाद्य-पेय की मात्रा बढ़ती है। कभी-कभी शराब की आदत भी पड़ जाती है।

"एक इन्कमटैक्स अफ़सर की पत्नी 'ग' को कई वर्षों से आधासीसी की शिकायत थी। उन्होंने यह उपचार लेना शुरू किया और पंद्रह दिन में ही उनका रोग दूर हो गया।"

"श्री 'पी' ने जाँच की तो पता चला कि उनके कारखाने में काम करनेवाले शराब की लत में फँसे हुए लगभग ६० कारीगरों की पेन्क्रिआस ग्रंथि अत्यधिक सक्रिय थी। उन्होंने इन

मजदूरों को अपने आप यह उपचार लेना सिखाया। परिणामस्वरूप ७० प्रतिशत मजदूरों ने शराव पीनी वंद कर दी।"

(५) ऍड्रिनल ग्रंथि (Adrenal Gland) *(विंदु २८)* : ये ग्रंथियाँ शरीर के अग्नितत्व का नियमन करती हैं एवं यकृत, लिवर, गोल-ब्लेडर, पाचक रस व पित्त उत्पादन-कार्य का संतुलन करती हैं। तीव्र परखशक्ति, अथक कार्यशक्ति, कार्य पूर्ण करने की तीव्र इच्छा, आंतरिक शक्ति और साहस इसी ग्रंथि पर आधारित हैं। यह ग्रंथि शरीर में रक्त-परिभ्रमण यढ़ाती है, सर्वत्र प्राणवायु ठीक से पहुँचाने में मदद करती है तथा वालक का चारित्र्य-निर्माण कर उसमें नेतृत्वगुण का विकास करती है।

यदि यह ग्रंथि ठीक से काम नहीं करती तो मनुष्य अपनी वासना को शांत करने के लिए गलत तरीके से अपनी शक्ति का अपव्यय करता है, असामाजिक कार्य करता है, वाह्य आडवर में इतराता है, अत्यत अशांत वनता है, छोटी-छोटी वातों में अनियंत्रित हो जाता है और कपटी (Conceited) वनता है। ऐसे लोग आहार में संयम नहीं रख पाते और पेट-संवंधी रोगों व ब्लड प्रेशर के शिकार हो जाते हैं। वे डरपोक वनते हैं और जीवन के संघर्ष से दूर भागते हैं।

"एक युवराज को सोलहवें वर्ष में जिंदगी से उद्‌वेग आने लगा। युनिवर्सिटी के अंतिम वर्ष की परीक्षा दिए विना ही उन्होंने पढ़ाई छोड़ दी। यौनवृत्ति कम हो गई। शादी भी नहीं की। सभी उपचार निष्फल होने पर ३१ वें वर्ष में उन्होंने एक ऍक्युप्रेशरिस्ट की सलाह ली। जाँच करने पर पता चला कि थाइरॉइड और ऍड्रिनल ग्रंथियों के विंदु नरम (Tender) हो गए हैं। ऍक्युप्रेशरिस्ट ने वताया कि किसी प्रकार के आघात या अत्यधिक डर लग जाने से ऍड्रिनल ग्रंथि को नुकसान हुआ है। युवराज के पिता ने स्वीकार किया कि जव युवराज सोलहवें वर्ष में उनके साथ जंगल में शिकार करने गया था तव वह घोड़े से गिर गया था और उसी समय आ धमके वाघ के पंजे से उसकी चमत्कारिक ढंग से रक्षा हुई थी। तव से युवराज को भयानक स्वप्न आने लगे थे और जीवन में उसकी रुचि समाप्त हो गई थी। युवराज का इलाज शुरू किया गया। साथ ही उसे ४ गिलास से २ गिलास वनाया हुआ सुवर्ण-चाँदी-ताँवा स्रवित पानी देना शुरू किया गया। केवल ३० दिनों में ही वह ठीक हो गया। वाद में वह चित्र-कला में रुचि लेने लगा और घर की सभी प्रवृत्तियों में भी भाग लेने लगा।"

(६) पिट्युटरी ग्रंथि (Pituitary Gland) *(विंदु ३)* : यह ग्रंथि शरीर में स्थित वायु और आकाश तत्त्व का संतुलन करती है। यह सव ग्रंथियों की रानी है तथा अन्य ग्रंथियों को काम करने का आदेश देती है। यह हमारे मनोवल, निर्णायक शक्ति, स्मरणशक्ति एवं देखने-सुननेवाली शक्तियों का नियमन करती है। दूसरी ग्रंथियों की त्रुटि भी यह दूर करती है।

जिन लोगों में यह ग्रंथि जागृत होकर वरावर काम करती है, वे लोग अत्यंत वुद्‌धिशाली, प्रसिद्‌ध लेखक, कवि, वैज्ञानिक, तत्वज्ञानी और मानव-जाति के प्रेमी वनते हैं।

शरीर का विकास यही ग्रंथि संभालती है। यदि यह ग्रंथि ठीक से काम नहीं करती, तो

बालक बौना रह जाता है। यदि यह अत्यधिक काम करती है, तो शरीर का आवश्यकता से अधिक विकास होता है।

यह ग्रंथि मस्तिष्क को भी नियंत्रण में रखती है। अत्यधिक भय, चोट लगने या गर्भावस्था में अधिक चिंता करने से गर्भस्थ शिशु की पिट्युटरी ग्रंथि को नुकसान होता है। परिणामस्वरूप अन्य अंतःस्रावी ग्रंथियों की कार्यशक्ति भी खराब होती है। इससे अल्प विकसित मस्तिष्कवाले बच्चे (Retarded Child) का जन्म होता है। जिसके मस्तिष्क का पूर्ण विकास न हुआ हो ऐसे बच्चे (Retarded) की समस्या हल करने के लिए सर्वप्रथम गर्भवती स्त्री को अपनी प्रत्येक अंतःस्रावी ग्रंथि पर उपचार लेना चाहिए और इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि गर्भस्थ शिशु को किसी प्रकार की हानि न हो। जिन बालकों की यह ग्रंथि बराबर सक्रिय न हो, वे हीन वृत्तिवाले, भावनाशून्य, शरारती व स्वच्छंदी (आज्ञा का उल्लंघन करनेवाले) होते हैं। वे कभी-कभी चोरी सदृश अपराध कार्य की ओर भी अभिमुख हो जाते हैं। यदि बालक की इस ग्रंथि का उचित उपचार किया जाए, तो माता-पिता तथा अध्यापकों को बहुत राहत मिलती है और विस्मयकारक परिणाम निकलते हैं। पिट्युटरी और पीनिअल ग्रंथि सिर में स्थित हैं, अतः सिर पर प्रहार करने से इन ग्रंथियों को नुकसान हो सकता है।

"एक संपन्न परिवार की १६ वर्ष की लड़की स्कूल में अपनी कक्षा में छोटी-बड़ी चोरी किया करती थी। उसे बहुत समझाया, धमकाया, दड दिया गया, परंतु उस पर कोई असर नहीं हुआ। एक ऍक्युप्रेशरिस्ट से मालूम हुआ कि उसके अगूठे में स्थित पिट्युटरी ग्रंथि का बिंदु नरम था। विशेष जाँच करने से ज्ञात हुआ कि उसकी यौन ग्रंथियाँ ठीक-ठीक काम नहीं करती थीं। ज्यादा पूछताछ करने पर उस लड़की ने स्वीकार किया कि उसे मासिक स्राव बहुत कम होता था और मासिक के समय उसे तकलीफ होती थी। उसकी चोरी करने की आदत का यही मूल कारण था। उसको उपचार देने पर केवल पंद्रह दिन में चोरी करने की उसकी आदत दूर हो गई और ४५ दिन में उसका मासिक ठीक से आने लगा।"

यदि बालक का शारीरिक और मानसिक विकास ठीक से न हो रहा हो, तो इस ग्रंथि पर हाथ या पैर के अंगूठे में उपचार करें व जोर देकर मसाज करें। ऐसा करने से वह ग्रंथि ठीक से काम करने लगेगी।

गर्भावस्था में एवं प्रसूति के समय इस ग्रंथि (माता और बालक) को भी नुकसान हो सकता है। परिणामस्वरूप अन्य ग्रंथियाँ कम काम करती हैं। विशेषतः यौन ग्रंथियों (१४ व १५) को नुकसान होता है। यौन ग्रंथियाँ यदि ठीक से काम नहीं करतीं, तो प्रसूति के बाद शरीर में मेदवृद्धि होती है। इसीलिए इस महत्वपूर्ण ग्रंथि का गर्भावस्था के दरम्यान और प्रसूति के बाद बराबर उपचार करें।

(७) पीनिअल ग्रंथि (Pineal Gland) *(बिंदु ४)* : यह सभी ग्रंथियों का विधिवत विकास व संचालन करती है तथा उन्हें संतुलित रखती है। यदि इस ग्रंथि को नुकसान होता है अथवा यह बराबर कार्य नहीं करती, तो उच्च रक्तचाप (High Blood Pressure) होता है

और यौन जागृति समय से पूर्व आ जाती है। यह ग्रंथि शरीर-स्थित सोडियम, पोटेशियम तथा पानी की मात्रा का संतुलन करती है। जिन लोगों की यह ग्रंथि ठीक से काम न करती हो, उनका शरीर पानी के फुग्गे की तरह फूला हुआ दिखाई देता है और शरीर में पानी का अभाव होता है, जिसे किडनी का भयंकर रोग मान लिया जाता है। यह ग्रंथि मस्तिष्क–मेरुजल (Cerebro Spinal Fluid) के परिभ्रमण को नियंत्रित करती है और प्रत्येक ग्रंथि तथा शरीर के सब अवयवों को पोषित कर उन्हें तंदुरुस्त व मजबूत बनाती है।

इस ग्रंथि को प्रकृति की तीसरी आँख माना जाता है। यह ग्रंथि जागृत होकर यदि ठीक से काम करती है, तो मनुष्य में दिव्य गुण उत्पन्न होते हैं। वह महात्मा बनता है। ऐसे लोगों में अतिशय समझदारी आ जाती है। उनमें हृदय की सुकुमारता व मजबूत मनोबल रहता है। शारीरिक या सांसारिक दुःख-दर्दों का उन्हें स्पर्श नहीं होता।

(८) लिम्फ ग्रंथि (Lymph Gland) *(बिंदु १६)* : इस ग्रंथि का बिंदु कलाई के मध्य भाग में बिंदु १६ के नीचे स्थित है। इसका काम शरीर में होनेवाले मवाद को रोकना है। यदि कहीं चोट लगी हो या जख्म हुआ हो, तो यह ग्रंथि मवाद नहीं बनने देती और घाव को जल्दी भरने का महत्वपूर्ण कार्य करती है। अतः अंतःस्रावी ग्रंथि न होने के बावजूद यहाँ इसका उल्लेख किया गया है।

यह ग्रंथि शरीर की गड़बड़ी को दूर करने का महत्वपूर्ण कार्य करती है। जब शरीर में खराबी (Toxins) बढ़ जाती है तब इस ग्रंथि को अत्यधिक काम करना पड़ता है। इससे यह कमजोर होती है। ऐसी स्थिति में इस ग्रंथि के बिंदु १६ पर दबाव देने पर दर्द महसूस होगा। यदि दर्द जारी रहता है, तो समझना चाहिए कि शरीर में भयंकर खराबी आ रही है और यह ग्रंथि उसको रोकने में असमर्थ है। यही ग्रंथि सर्वप्रथम कैन्सर-संबंधी चेतावनी भी देती है। यदि इस ग्रंथि पर दबाव देने से दर्द महसूस हो और साथ ही पेन्क्रिआस के बिंदु २५ पर भी दर्द हो, तो यह इस बात का संकेत है कि मधुमेह-डायाबिटीस हुआ है और रक्त में शर्करा की मात्रा बढ़ी है। यदि कैन्सर को रोकना है और रक्त में शर्करा की मात्रा को बढ़ने नहीं देना है, तो ऐसी हालत मे यह अत्यंत आवश्यक है कि यह ग्रंथि अच्छी तरह कार्य करती रहे।

मनोबल बढ़ाना : हमारे ज्ञानतंतु एवं अंतःस्रावी ग्रंथियाँ अत्यंत कोमल और संवेदनशील होती हैं। अतः हमारे मन व विचारों का उन पर शीघ्र ही असर होता है। सतत भय रहने पर पिट्युटरी ग्रंथि की हानि होती है और बच्चा डरपोक हो जाता है। इसी प्रकार तनाव और चिंता से पीनिअल ग्रंथि का काम बिगड़ता है, फलतः उच्च रक्तचाप (High B.P.) होता है। पीनिअल ग्रंथि अन्य ग्रंथियों का नियमन करती है, अत. यदि वह बराबर काम नहीं करती, तो दूसरी ग्रंथियों की क्षमता कम होती है और पाचन-तंत्र खराब होता है। वर्तमान युग में तनाव, भय, चिंता वगैरह के कारण अंत-स्रावी ग्रंथियों को जल्दी नुकसान होने की संभावना रहती है। यदि इन ग्रंथियों का तत्काल उपचार न किया जाए, तो शरीर के अन्य अवयवों तथा अंत-स्रावी ग्रंथियों को भी नुकसान होता है। जब कोई भी एक ग्रंथि काम नहीं करती, तो अन्य सभी ग्रंथियों को भी ट्रीटमेंट देना पड़ता है, क्योंकि सब अंतःस्रावी ग्रंथियाँ

परस्पर जुड़ी हुई हैं। इसीलिए जीर्ण रोगों में एकाधिक ग्रंथियों के बिंदुओं पर दर्द महसूस होता है। इसलिए प्रतिदिन इन सभी ग्रंथियों का उपचार करना चाहिए।

ये सभी ग्रंथियाँ हमारे मस्तिष्क व मनोबल का नियमन करती हैं। अतः सिगरेट, शराब, अत्यधिक भोजन करने की आदत या अन्य खराब आदतें तथा व्यसनों को दूर करने के लिए प्रथम पंद्रह दिन तक इन सब अंतःस्रावी ग्रंथियों पर उपचार करें, क्योंकि व्यसनग्रस्त लोगों में इतना मनोबल नहीं होता कि वे इन दूषणों से दूर रहें। वे बार-बार दूषणों को दूर करने की प्रतिज्ञा करते और उन्हें भंग करते रहते हैं, अतः विश्वसनीय नहीं लगते किंतु पंद्रह दिन तक सब अंतःस्रावी ग्रंथियों पर उपचार लेने से उनका मनोबल बढ़ेगा। सोलहवें दिन वे ऐसी खराब आदतें छोड़ सकेंगे और दूषणों को छोड़ने के बाद उनसे होनेवाले कुप्रभावों से भी बच सकेंगे।

"एक सरकारी अफसर को प्रतिदिन शाम को शराब पीने की आदत पड़ गई थी। उन्होंने एक्युप्रेशर उपचार शुरू किया और साथ ही शाम को गरम पानी का सेवन प्रारंभ किया। पच्चीस दिन में उनकी शराब की लत छूट गई।"

"एक युवक को ड्रग लेने की आदत पड़ी थी। माँ तथा भाई के बहुत समझाने के बावजूद वह बार-बार प्रतिज्ञा-भंग करता और ड्रग लेता रहता। उसने एक्युप्रेशरिस्ट की सलाह के अनुसार उपचार लेना शुरू किया। केवल एक महीने में ही उसकी यह भयंकर लत छूट गई। इतना ही नहीं, सिगारेट और हस्तमैथुन की बुरी आदतों से भी वह मुक्त हो गया।"

बच्चों को यदि आठ-दस वर्ष की सुकुमार अवस्था से ही एक्युप्रेशर-उपचार लेना सिखा दिया जाए, तो उनका शारीरिक व मानसिक विकास बहुत अच्छी तरह होगा। युवावस्था के प्रारंभ में उत्पन्न होनेवाली समस्याओं से वे बचेंगे और उनमें विकार की संभावना भी कम हो जाएगी। उनकी दिखावट और भाषा आकर्षक बनेगी, उनकी जीवन-दृष्टि संतुलित होगी और एक अच्छे नागरिक के रूप में वे सुखपूर्वक जीवन व्यतीत करेंगे।

यदि पुलिस-विभाग बाल-अपराधियों तथा खतरनाक बदमाशों के लिए इस पद्धति का प्रयोग करे, तो अपराध की मात्रा में बहुत कमी आ सकती है।

कुछ मानसिक समस्याओं (Psychological Problems) के मूल में भी यह बात होती है कि कोई एक या दो अंतःस्रावी ग्रंथियाँ ठीक से काम नहीं करतीं। अतः उन ग्रंथियों पर उचित उपचार करने से ऐसी समस्याएँ सरलता से हल हो सकती हैं।

"१७ वर्षीय एक बुद्धिमान लड़की को परीक्षा के ४५ दिन पूर्व एक विचित्र तकलीफ हो गई। वह पुस्तक खोलकर पढ़ने बैठती, तो पाँच मिनट में ही उसके हाथ काँपने लगते और किताब नीचे गिर पड़ती। ऐसी हालत में उसके लिए परीक्षा की तैयारी करना मुश्किल हो गया। दिन-प्रतिदिन समस्या बढ़ती ही गई। एक एक्युप्रेशरिस्ट को बताया गया। उसकी एड्रिनल ग्रंथि नरम प्रतीत हुई। अधिक जाँच करने पर मालूम हुआ कि उसकी यौन ग्रंथियों में नुकसान हुआ है। पूछताछ करने पर लड़की ने बताया कि यह शिकायत शुरू होने से पूर्व ५ अत्यधिक मासिक स्राव हुआ था, जिससे वह काफी घबरा गई थी। उसने एक्युप्रेशर

से उपचार शुरू किया। परिणामस्वरूप उसकी तकलीफ दूर हो गई। वह परीक्षा में बैठी और पास भी हो गई।"

एलोपैथिक डॉक्टरों ने यह स्वीकार किया है कि मेनोपोज का असर निर्मूल करने के लिए अप्राकृतिक एस्ट्रोजन सदृश होर्मोन्स लेने से स्त्रियों के शरीर में कैन्सर होने की संभावना बहुत बढ़ जाती है। यौन होर्मोन्स उत्पन्न करने का सर्वश्रेष्ठ उपाय है बिंदु ११ से १५ पर दिन में दो बार दो-दो मिनट उपचार लेना। ऐसा करने से मेनोपोज़ की तकलीफ किसी भी प्रति-प्रभाव के बिना दूर हो जाएगी। जब यौन ग्रंथियाँ क्षतिग्रस्त होती हैं, तब थाइरॉइड/पैराथाइरॉइड ग्रंथियाँ भी खराब हो जाती हैं। फलतः शरीर में या तो चूने की कमी (Decalcification) होती है या पथरी हो सकती है। अतः बिंदु ८ और अन्य अंतःस्रावी ग्रंथियों पर उपचार करना जरूरी होता है।

जब अंतःस्रावी ग्रंथियों को अत्यधिक नुकसान होता है, तब वे शरीर में अत्यंत महत्वपूर्ण होर्मोन्स का स्राव बंद कर देती हैं। इससे चयापचय (Metabolism) अस्तव्यस्त हो जाता है और यदि तुरंत कोई उपाय न किया जाए, तो कैन्सर हो जाता है, जो बाद में प्राणघातक सिद्ध होता है। इन बातों से पता चलता है कि इन सब अंतःस्रावी ग्रंथियों को नियंत्रण में रखने का काम कितना महत्वपूर्ण है। यदि इन्हें नियंत्रण में रखा जाए, तो कैन्सर की संभावना बिलकुल नहीं रह जाती।

अंतःस्रावी ग्रंथियों का सरलतापूर्वक उचित नियमन (Proper control) करने का कार्य सिर्फ एक्युप्रेशर पद्धति ही सिखाती है। सभी अंतःस्रावी ग्रंथियाँ एक-दूसरे से संकलित हैं। अतः किसी एक ग्रंथि की त्रुटि दूर करने के लिए सभी ग्रंथियों का उपचार आवश्यक है। अंतःस्रावी ग्रंथियाँ शरीर के मध्य भाग में स्थित हैं, अतः उनके बिंदुओं पर खड़ा अंगूठा रखकर या नोंक-रहित कुंद साधन से दबाव देना अथवा जोर से मालिश करना जरूरी है।

अंतःस्रावी ग्रंथियों के कार्य और उनके सुचारु रूप से काम न करने के परिणाम :

क्र. कार्य	सुचारु रूप से काम न करने के परिणाम
१. थाइमस ग्रंथि *(बिंदु ३८)* बालक के १५ वर्ष के होने तक रोगों से उसकी रक्षा करती है।	बालक बीमार होता है। यह ग्रंथि यदि भविष्य में सक्रिय बनती है, तो जड़ता आती है।
२. पीनिअल ग्रंथि *(बिंदु ४)* यह प्रकृति की आँख है। यह यौन ग्रंथियों और शरीर-स्थित पानी का संतुलन करती है।	छोटी आयु में यौन-विकास होता है। शरीर में पानी का जमाव होता है और उच्च रक्तचाप की तकलीफ होती है।
३. पिट्युटरी ग्रंथि *(बिंदु ३)* सब ग्रंथियों की रानी है। यह मानसिक व शारीरिक विकास का संतुलन करती है।	बालक बौना रह जाता है। उसका मानसिक विकास कम होता है या शरीर अत्यधिक विकसित हो जाता है। बालक शरारती, झूठ बोलनेवाला और उद्धत हो जाता है।

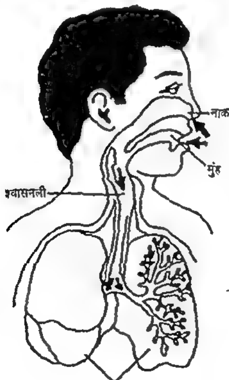
क्र. कार्य	सुचारू रूप से काम न करने के परिणाम
४. थाइरॉइड और पेराथाइरॉइड ग्रंथि *(बिंदु ८)* पेराथाइरॉइड ग्रंथि शरीर में कैल्शियम और फॉस्फोरस का संतुलन करती है एवं शारीरिक विकास की देखभाल करती है।	कम मात्रा में काम करती है, तो सुकतान (Rickets), हिचकी, दाँत की तकलीफ, स्नायुओं की मोच, चरबी में वृद्धि व जड़ता उत्पन्न होती है एवं ज्यादा मात्रा में काम करती है तो अत्यधिक शारीरिक विकास होता है। डेला व टेंटुआ बाहर की ओर निकल आते हैं। अपेक्षाकृत अधिक चंचलता व स्वाभिमानी स्वभाव बनता है।
५. ऍड्रिनल ग्रंथि *(बिंदु २८)* पित्ताशय, लिवर, रक्त-परिभ्रमण, रक्तचाप, प्राणवायु का संतुलन करती है। चारित्र्य-गठन करती है।	कम मात्रा में काम करती है, तो मंदता, भीरुता, कम क्षमता एवं अधिक मात्रा में काम करती है, तो बी. पी., पेट में अपेक्षाकृत अधिक पित्त, ऍसिडिटी, उल्टी और तेज़ सिरदर्द होता है।
६. पेन्क्रिआस *(बिंदु २५)* शरीर में शर्करा-पाचन का संतुलन करती है।	कम मात्रा में काम करती है तो डायाबिटीस होता है। अधिक काम करती है तो लो–बी.पी., कमजोरी, आधासीसी, शरीर में शर्करा कम होने से मीठे पदार्थ खाने-पीने की अत्यधिक इच्छा व शराब की ओर झुकाव होता है।
७. अंडपिंड, शुक्राशय, यौन ग्रंथियाँ *(बिंदु १४ व १५)* शरीर की गरमी का संतुलन करती हैं। प्रजनन-कार्य का संतुलन करती हैं।	प्रजनन-कार्य को नुकसान, कम या अत्यधिक मासिक स्राव, स्वप्नदोष, हस्तदोष, शारीरिक गरमी कम होने से चरबी में वृद्धि, अनाकर्षकता व कम या अत्यधिक संभोगेच्छा होती है।
८. लिम्फ ग्रंथि *(बिंदु १६)* मवाद होने की क्रिया पर रोक लगाती है और कीटाणुओं से रक्षा करती है।	लिम्फोसायटिस नामक कैन्सर होता है। रक्त में शर्करा की मात्रा बढ़ती है।

प्रकरण ५

रोग के मूल कारण और उसे रोकने के उपाय

ऍक्युप्रेशर थैरेपी के उपचार में यह मान लिया गया है कि आप संतुलित आहार (Balanced Diet) का सेवन करते हैं। अर्थात प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट, चरबी वगैरह तथा ऋतु-अनुसार साग-भाजी और फल पर्याप्त मात्रा में लेते हैं। ऐसे किसी भी आवश्यक पदार्थ की कमी से होनेवाले रोगों को रोकने के लिए हमें संबंधित आहार की पूर्ति करनी पड़ती है। भारतवासियों के लिए रोटी, साग, दलहन तथा कभी-कभी चावल, दूध, दही, छाछ और ऋतु के अनुसार फल–यह साधारण आहार पर्याप्त एवं संतुलित है। योरोप तथा अमरीका के लोगों का आहार भी संतुलित है। फिर भी उन लोगों को अपने आहार से मैदा (कब्जियत पैदा करनेवाला पदार्थ), शर्करा और कॉफी की मात्रा कम करनी चाहिए।

ऍक्युप्रेशर के उपचार द्वारा प्रत्येक अवयव को क्रियाशील (री-चार्ज) किया जा सकता है। फेफड़ों व हृदय को छोड़कर शरीर के अन्य सभी अवयव स्वयं-संचालित हैं। जब



फेफड़े (बिंदु-क्रमांक ३०)

आकृती २६

तक उन्हें पर्याप्त मात्रा में रक्त और प्राणवायु उपलब्ध होते रहते हैं, तब तक वे ठीक से काम करते रहते हैं। यही कारण है कि फेफड़ों (श्वसन क्रिया) और पेट (पाचन क्रिया) का शरीर के सचालन में महत्त्वपूर्ण योगदान रहता है। यहीं से शरीर में रोग का प्रवेश हो सकता है।

श्वसनक्रिया (Respiratory System) :

फेफड़े : श्वासोच्छ्वास की क्रिया व फेफड़ों के विकास पर बाल्यावस्था से ही पर्याप्त ध्यान देना चाहिए। मैदानी खेल-कूद, दौड़ने, हँसने, रोने इत्यादि से भी फेफड़े फूलते हैं व विकसित होते हैं। बच्चों को छह वर्ष की आयु से ही ठीक ढंग से श्वास लेने व प्राणायाम करने की क्रिया सिखानी चाहिए, ताकि शरीर में पर्याप्त प्राणवायु पहुँचे और रक्त शुद्ध हो।

प्राणायाम की सरल पद्धति : १, २, ३, ४ की गिनती गिनते हुए दीर्घ श्वास लीजिए, १, २, ३, ४ की गिनती तक साँस को रोके रखिए और १, २, ३, ४ की गिनती गिनते हुए साँस को बाहर छोड़िए। फिर १, २, ३, ४ की गिनती तक साँस लेना बंद कीजिए। इस प्रकार दिन में १० से १५ बार कीजिए और धीरे-धीरे १, २, ३, ४ की गिनती १०–१२ तक ले जाइए। जब आप साँस लेना बंद करते हैं, तभी फेफड़ों को आराम मिलता है और उसे नई शक्ति प्राप्त होती है। इस पद्धति के अनुसार साँस लेने से शिकागो के टी. बी. अस्पताल के क्षय के रोगियों को अत्यधिक लाभ हुआ है।

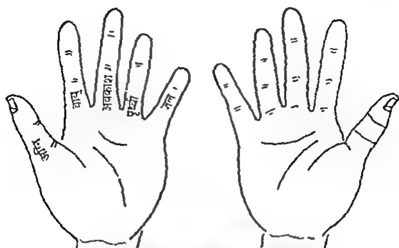
प्राणायाम : दस तक गिनती गिनते हुए उपर्युक्त ढंग से प्राणायाम करने के बाद निम्नानुसार प्राणायाम करें :

१० तक गिनती गिनते हुए गहरी साँस लीजिए। (पूरक)
२० तक गिनती गिनते हुए साँस को भीतर रोकिए। (कुंभक)
१० तक गिनती गिनते हुए साँस को बाहर निकालिए। (रेचक)
१० तक गिनती गिनते हुए साँस लेना बंद कीजिए। (बाह्य कुंभक)

जैसे, १ : २ : १ : १ की मात्रा में

प्राणायाम-मुद्रा द्वारा पंच महाभूतों का नियमन : प्राणायाम करते समय शरीर में स्थित पंच महाभूतों को भी नियंत्रण में रखा जा सकता है; क्योंकि ये पंच महाभूत भिन्न-भिन्न उँगलियों में दर्शाए जाते हैं। (आकृति ५७ देखिए।)

(१) अंगूठा – सूर्य अथवा अग्नि
(२) तर्जनी (अंगूठे के पासवाली उँगली) – पवन अथवा वायु
(३) मध्यमा (बीचवाली बड़ी उँगली) – आकाश–अवकाश
(४) अनामिका (तीसरी उँगली) – पृथ्वी
(५) कनिष्ठिका (छोटी उँगली) – जल-पानी



आकृति ५७ : पाँच उँगलियां पंच मूलभूतों को दर्शाती हैं।

नीचे बताए अनुसार भिन्न-भिन्न उँगलियों को एकत्रित करने से भिन्न-भिन्न मुद्राएँ बनती हैं। इन मुद्राओं से हम पंच महाभूतों का संतुलन कर अनेक रोगों को मिटा सकते हैं। ये मुद्राएँ किसी भी तरह से सोते, बैठते या खड़े-खड़े हो सकती है, परंतु पद्मासन या सुखासन में इन्हें बैठकर करने से ज्यादा अच्छा परिणाम निकलता है। १० मिनट से प्रारंभ करें और फिर ३० से ४५ मिनट तक ये मुद्राएँ करें। मुद्राएँ दोनों हाथों से एक साथ करनी चाहिए।

(१) ध्यान मुद्रा : तर्जनी (अंगूठे के पासवाली उँगली) से अंगूठे का स्पर्श करो। दबाव देने की जरूरत नहीं है।

लाभ : ऐसा करने से मस्तिष्क की शक्ति बढ़ती है। मन को केंद्रित करनेवाली स्मरण-शक्ति बढ़ती है और अनिद्रा व तनाव दूर होता है।



आकृति ५८ : ध्यान मुद्रा



आकृति ५९ : वायु मुद्रा

(२) वायु मुद्रा : वायुतत्त्व तर्जनी को मोड़कर अंगूठे के मूल में शुक्र-पर्वत पर रखें और चित्र में दर्शाए अनुसार अंगूठे से उसे दबाकर रखें।

लाभ : ऐसा करने से संधिवात – आर्थ्राइटिस – पक्षाघात, संधिवात (गाउट), कंपवात और रक्त-परिभ्रमण के दोष दूर होते हैं। अधिक अच्छे परिणाम के लिए यह मुद्रा करने के बाद प्राणमुद्रा भी करें।


आकृति ६० : शून्य मुद्रा

(३) शून्य मुद्रा (आकाश तत्व) : मध्यमा (बीचवाली बड़ी उँगली) को मोड़कर शुक्र-पर्वत पर रखें और चित्र में दर्शाए अनुसार अंगूठे से उसे दबाकर रखें।

लाभ : ऐसा करने से कान का दर्द, बहरापन, चक्कर आना (vertigo) आदि तकलीफों में लाभ होता है। अच्छा परिणाम प्राप्त करने के लिए इस मुद्रा को ४० से ६० मिनट तक करना जरूरी है।


आकृति ६१ : पृथ्वी मुद्रा

(४) पृथ्वी मुद्रा (पृथ्वी तत्व) : जिस उँगली में अंगूठी पहनते हैं, उस तीसरी उँगली (अनामिका) से चित्र में दर्शाए अनुसार अंगूठे का स्पर्श करें।

लाभ : तन और मन की कमजोरी दूर होती है। चेतना बढ़ती है। बीमार व्यक्ति को ताज़गी मिलती है और मन को शांति मिलती है।

(५) वरुण मुद्रा (जल तत्व) : कनिष्ठिका (छोटी उँगली) और अंगूठे के नोंक को चित्र में दर्शाए अनुसार छुआइए।

लाभ : रक्त की अशुद्धि दूर होती है। चर्मरोगों मे फायदा होता है और त्वचा मुलायम बनती है। शरीर में पानी का जमाव करनेवाले – गेस्ट्रोएन्टेटिस सदृश रोगों में लाभदायी है।


आकृति ६२ : वरुण मुद्रा


आकृति ६३ : सूर्य मुद्रा

(६) सूर्य मुद्रा (अग्नि तत्व) : अनामिका को मोड़िए और उसके बाहरी भाग में दूसरे पर्व पर अंगूठे से दबाव दीजिए।

लाभ : शरीर में अग्नि – गर्मी बढ़ती है। पाचन में मदद मिलती है और चरबी घटती है।

(७) *प्राण मुद्रा (जीवनशक्ति चेतना)* : अनामिका और कनिष्ठिका (अंतिम दो उँगलियाँ) को इस तरह मोड़िए कि उनके सिरे अंगूठे के सिरे को स्पर्श करें। (आकृति देखिए।)


आकृति १४ : प्राण मुद्रा

लाभ : जीवनशक्ति में वृद्धि होती है। शिथिलता व थकान दूर होती है। आँखों का तेज बढ़ता है और ऐनक हटने में मदद मिलती है।

(८) शिवलिंग मुद्रा : दोनों हथेलियों की सभी उँगलियों को एक-दूसरे में इस तरह भिड़ाइए कि दाएँ हाथ का अंगूठा ऊपर की ओर रहे। (आकृति देखिए) दाएं हाथ के अं   को ऊँचा रखिए तथा बाएँ हाथ के अंगूठे व पासवाली उँगली से उसे घेर लीजिए।


आकृति १५ : शिवलिंग मुद्रा

लाभ : सर्दी-जुकाम, छाती के रोग, कफ, ऋतु-परिवर्तन से होनेवाली सर्दी और बुखार आदि का प्रतिकार करने की शक्ति देती है। फेफड़ों को शक्ति प्रदान करती है। शरीर में गर्मी बढ़ाकर वृद्धिंगत कफ और चर्बी को जला डालती है। यह मुद्रा करनेवाले व्यक्ति को प्रतिदिन पानी, हरा रस, फल का रस आदि प्रवाही प्रचुर मात्रा में लेना चाहिए।

यह मुद्रा करते समय यदि प्राणायाम भी किया जाए, तो अच्छा परिणाम मिल सकता है।

श्वास को अधिक समय तक फेफड़ों में रोकने की कला : जब आप साँस को भीतर लें तब अपने अंगूठे के ऊपरवाले भाग १ को उँगली से दबाएँ। ऐसा करने से साँस को ज्यादा समय तक भीतर रोका जा सकेगा। अंगूठे के मध्य (भाग २) में यदि इस प्रकार दबाव दिया जाए, तो साँस को और भी अधिक समय तक रोका जा सकेगा। अंगूठे के मूल (भाग ३) में भी यदि इसी प्रकार दबाव दिया जाए, तो साँस को बहुत अधिक समय तक भीतर आसानी से रोका जा सकेगा।


आकृति १६ : [illegible]

यदि साँस (प्राणवायु) को फेफड़ों में ज्यादा समय तक रोक सकें, तो उसका पूरा-पूरा उपयोग होता है। [illegible] अधिक [illegible] है। [illegible] प्राणायाम के [illegible]

होती है; मिनटों, दिनों या वर्षों में नहीं। यदि इस प्रकार प्राणायाम किया जाए और श्वास को ज्यादा देर तक भीतर रोका जाए तो पूरे दिन में लिए जानेवाले श्वासोच्छ्वास की मात्रा को काफी घटाया जा सकता है। परिणामस्वरूप हमारी उम्र भी बढ़ती है।

प्रथम पद्धति (सूर्य प्राणायाम) : शरीर में गरमी बढ़ाने के लिए यह प्राणायाम उपयोगी है। बाएँ नासिका-छिद्र (नथुने) को बंद कर सिर्फ दाएँ नासिका-छिद्र से साँस लीजिए और बाहर छोड़िए। दाएँ नासिका-छिद्र (पिंगला नाड़ी) के सूर्य से संबद्ध होने के कारण शरीर में गरमी बढ़ेगी। सर्दी, दमा, ब्रोंकाइटिस, पोलियो, पक्षाघात आदि रोगों में, ठंडी और बरसात के मौसम में यह पद्धति उपयोगी है।

द्वितीय पद्धति (चंद्र प्राणायाम) : यह शरीर में शीतलता बढ़ाती है। दाएँ नासिका-छिद्र को बंद कर उपर्युक्त ढंग से केवल बाएँ नासिका-छिद्र से साँस लीजिए और बाहर छोड़िए। बायाँ नासिका-छिद्र (इडा नाड़ी) चंद्र से संबद्ध है। यह प्राणायाम गर्मियों में और खासकर बुखार या लू लगने की स्थिति में अत्यत उपयोगी है।

तृतीय पद्धति (गरमी और ठंडी को समान मात्रा में लाने के लिए) : ऊपर बताए अनुसार गिनती गिनिए। केवल दाएँ नासिका-छिद्र से साँस लीजिए और उसे बंद कर केवल बाएँ नासिका-छिद्र से साँस बाहर छोड़िए। फिर बाएँ नासिका-छिद्र से साँस लीजिए और दाएँ नासिका-छिद्र से साँस बाहर छोड़िए।

जब साँस फेफड़ों में रोकी हुई हो (कुंभक किया हो), तब पेट को अंदर की ओर खींचने से ज्यादा अच्छा असर होगा। पेट कम हो जाएगा और संकुचन होगा। जब आप अंदर साँस लें तब आपकी छाती कम से कम २–३ इंच फूलनी चाहिए। यह प्राणायाम जमीन या कुर्सी पर सीधे बैठकर, खड़े-खड़े अथवा चलते-चलते भी किया जा सकता है।

बाएँ या दाएँ नथुने से साँस लेते समय दूसरी ओर का नथुना बंद कर दें। बाईं करवट लेटने से दायाँ नथुना चलेगा – सूर्य प्राणायाम होगा। अतएव भारत में लोगों को भोजन के बाद दस-पंद्रह मिनट बाईं करवट लेटने की सलाह दी जाती है, ताकि सूर्य-प्राणायाम हो, शरीर में गरमी बढ़े और पाचन क्रिया में मदद मिले। इसी तरह ज्वर की हालत या गरमी के दिनों में दाईं करवट लेटने से शीतलता बढ़ेगी और ज्वर में राहत मिलेगी।

इस प्रकार नियमित प्राणायाम करने से शरीर में सर्वत्र प्राणवायु पहुँचेगी, रक्त शुद्ध होगा और अनेक रोग मिट जाएँगे। शुद्ध रक्त शरीर में स्थित कार्बन डायॉक्साइड तथा अन्य अशुद्धियों को श्वासोच्छ्वास द्वारा दूर करेगा। परिणामस्वरूप किडनी पर पड़नेवाला अत्यधिक निरर्थक बोझ दूर होगा और चर्मरोग होने या किडनी निष्फल होने की संभावना कम होगी। शुद्ध रक्त प्रत्येक अवयव को ठीक से सक्रिय बनाकर शरीर में शक्ति व स्फूर्ति पैदा करता है।

चतुर्थ पद्धति (कपालभाती) : एक स्थान पर शांति से तनकर बैठिए। एकदम तेज गति से नथुनों द्वारा साँस लीजिए और बाहर छोड़िए। एक मिनट में दस बार से प्रारंभ कर पचास बार तक यह क्रिया कीजिए। इसी प्रकार रोज दो बार दो-दो मिनट कीजिए।

पाँचवीं पद्धति (भस्रिका) : मुँह खोलकर धीरे से साँस लीजिए और तुरंत ही जोर से साँस को नथुनों द्वारा बाहर छोड़िए। यह क्रिया दस-पंद्रह बार कीजिए। कपालभाती करने के बाद प्रत्येक बार यह क्रिया दोहराइए।

श्वासोच्छ्वास की ये कसरतें नियमित करने से शरीर के सभी अवयवों को प्राणवायु बराबर मिलती रहेगी, जिससे अनेक रोग दूर होंगे। शरीर में सर्वत्र प्राणवायु अच्छी तरह पहुँचने से रक्त शुद्ध होगा और शरीर में स्थित अंगारवायु एवं अन्य दूषित पदार्थ दूर होंगे। ऐसी हालत में किडनी पर पड़नेवाला अनावश्यक निरर्थक बोझ दूर होगा, जिससे किडनी खराब होने या चर्मरोग होने की संभावना कम होगी। इसके अलावा रक्त सभी अवयवों की सक्षमता को बढ़ाएगा, जिससे शरीर में नया बल और उत्साह आएगा।

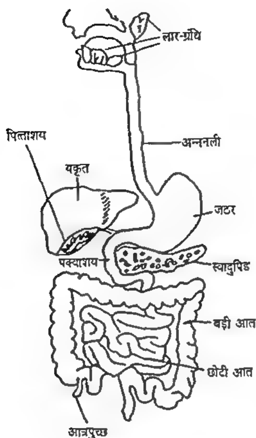
श्वासोच्छ्वास की ये कसरतें प्रत्येक व्यक्ति के लिए लाभदायी हैं, अतः इन्हें प्रतिदिन करनी चाहिए। परंतु जिन लोगों को सर्दी, कफ, दमा, क्षय, पोलियो, मेनिन्जाइटिस, नर्वस ब्रेकडाउन, मस्क्युलर डीस्ट्रोफी आदि मस्तिष्क-संबंधी रोग हों, उन्हें तो विशेष रूप से ये श्वासोच्छ्वास की कसरतें और प्राणायाम प्रतिदिन यथाशक्ति करनी ही चाहिए।

पाचन-क्रिया : अच्छी तंदुरुस्ती के लिए यह आवश्यक है कि नया शुद्ध रक्त बनता रहे। हम आहार लेते हैं तो उसका पाचन होता है और उससे रक्त बनता है। अतः हमें अपनी पाचन-क्रिया को समझना चाहिए और उस पर उचित ध्यान देना चाहिए।

सात वर्ष में शरीर का प्रत्येक अणु बदल जाता है। अर्थात हम अपने आहार में उचित परिवर्तन कर अपने शरीर की प्रकृति बदल सकते हैं। कोई भी कमजोर व्यक्ति या दीर्घकाल से बीमार चले आ रहे लोग अपने आहार में आवश्यक परिवर्तन कर तंदुरुस्त और बलवान बन सकते हैं।

"इस विषय में अमरिका के श्री. बरनार मेकफेडन का ज्वलंत उदाहरण हमारे सामने है। १७ वें वर्ष में उन्हें क्षय रोग हुआ। डॉक्टरों ने आशा छोड़ दी। उन्होंने साग-भाजी और फलाहार के सिवा अन्य आहार बंद कर दिया। उपवास, सूर्यस्नान, कसरतें आदि प्राकृतिक उपचार शुरू कर दिया। उनका ऐसा कायाकल्प हुआ कि मजबूत शारीरिक गठनवाले श्री. बरनार ने मि. अमरीका की स्पर्धा में प्रथम स्थान प्राप्त किया।"

पाचन-क्रिया का प्रारंभ हमारे मुँह से ही होता है। कुदरत ने हमें दाँत चबाने के लिए दिए हैं। प्रत्येक ग्रास को कम-से-कम १०–१२ बार चबाने की आदत डालिए। केवल ठोस आहार ही नहीं, बल्कि मिठाई और आइसक्रीम जैसे नरम व प्रवाही पदार्थों को भी चबाने की आदत डालिए। ऐसा करने से आपका थूक आहार में मिलेगा। केवल थूक से ही शर्करा पचती है। अतः जो लोग बिना चबाए जल्दी-जल्दी खाना खाते हैं और अत्यधिक शर्करा का सेवन करते हैं, वे डायाबिटीस को आमंत्रित करते हैं। **डायाबिटीस जैसे आधुनिक भयंकर रोग को मुँह से ही (ज्यादा चबाकर खाना खाने से) नियंत्रण में रखा जा सकता है।** भोजन को कम चबाने से आहार को पचाने के लिए पेट को दोगुनी मेहनत करनी पड़ती है। अतः जब पेट थकता है, तब पेट के रोग पैदा होते हैं और चरबी बढ़ती है।



आकृति ६७ : पाचन-क्रिया-तंत्र

ठीक से चबाकर खाने से अधिक स्वाद मिलता है, तृप्ति प्राप्त होती है और कुदरत के इस संकेत का पता चलता है कि पेट भर गया है। याद रखिए कि हमें शक्ति उस आहार से ही प्राप्त होती है, जिसे हम पचा पाते हैं, अधिक या गरिष्ठ आहार से नहीं। यदि प्रत्येक व्यक्ति इस प्रकार अच्छी तरह चबाकर खाने की आदत डाले, तो आहार की आवश्यकता कम हो जाए और विश्व की विकट अन्न-समस्या भी हल हो जाए।

आहार : आहार सेवन के तीन उद्देश्य हैं : (१) शुद्ध रक्त उत्पन्न करना, (२) शरीर में ऊष्मा – शक्ति उत्पन्न करना और (३) स्वाद प्राप्त करना।

स्वाद छह प्रकार के हैं : (१) मधुर (मीठा) (२) खारा (३) खट्टा (४) तीखा (५) कसैला और (६) कड़वा।

अनुभव से मालूम होगा कि हम अपने आहार में से अंतिम दो रस कम करते जा रहे हैं। फलतः हमारी पाचन-क्रिया मंद पड़ती है, रक्त की संरचना में परिवर्तन होता है और हम अनेक रोगों के शिकार होते हैं। कसैला व कड़वा रस यदि अधिक मात्रा में लिया जाए, तो मधुर

रस के दुष्प्रभाव को रोका जा सकता है, रक्त शुद्ध होता है, पाचन शक्ति बढ़ती है और शरीर में सही अग्नि प्रदीप्त होती है। ये दोनों रस मोटर के 'स्टार्टर' के समान हैं। अतः हमें अपने दैनिक आहार में इन दोनों रसों का समावेश करना चाहिए। इसीलिए महात्मा गांधी प्रतिदिन कड़वी नीम के पत्तों की चटनी खाने का आग्रह करते थे। एक अंग्रेज डॉक्टर ने कहा है कि जो भारतीय अपने आहार में कड़वी नीम के पत्तों का समावेश करते हैं, वे अधिक स्वस्थ होते हैं। उन्हें रोग या कैन्सर होने की कम संभावना रहती है।

चूल्हा जलाते या अलाव करते समय हम कोयले या लकड़ी की श्रेष्ठता और मात्रा का कितना ध्यान रखते हैं। उनको अच्छी तरह जलने के लिए आवश्यक हवा भी आने देते हैं। ऐसा करने से चूल्हा या अलाव बराबर जलता रहता है, धुआँ व राख यथासंभव कम होती है और हमें अधिकाधिक मात्रा में गरमी प्राप्त होती है।

हमें यह नहीं भूलना चाहिए कि हमारा पेट भी एक प्रकार का चूल्हा ही है। वह बराबर काम करता रहे, इसे देखना हमारा कर्तव्य है। इसीलिए हम जिस आहार और पेय का सेवन करते हैं, उनसे होनेवाले असर का भी हमें ख्याल रखना चाहिए। हमारे शरीर में स्थित पृथ्वी, जल और अग्नि तत्व का संतुलन इस बात पर निर्भर होता है कि हम किस आहार का सेवन करते हैं। हमें अपने शरीर में स्थित अग्नि की इस तरह रक्षा करनी चाहिए, ताकि खाई हुई खुराक बराबर पच जाए। ३५ वर्ष की आयु में पहुँचते-पहुँचते हमें इस बात का एहसास हो जाना चाहिए कि कौन-सा आहार हमारे अनुकूल है और कौन-सा प्रतिकूल। अतः हम अनुकूल आहार का सेवन करें और प्रतिकूल आहार का त्याग करें। हमें यह समझ लेना चाहिए कि जो आहार दूसरों के लिए लाभदायी है, संभव है वह हमारे लिए अनुकूल न हो। जैसे—जिन लोगों में अग्नि तत्व अधिक हो, दही-छाछ उनके अनुकूल रहते हैं, किंतु जो मंदाग्नि के शिकार हों, जिन में जलतत्व अधिक हो, उनके लिए ये पदार्थ अनुकूल नहीं हैं।

अनुकूल या प्रतिकूल आहार के विषय में जानने की सरल पद्धति : सीधे खड़े रहिए। बायाँ हाथ (मुट्ठी बंदकर) हृदय पर दबाइए और दायाँ हाथ जमीन के समानांतर सीधा रखिए। किसी व्यक्ति से अपने दाएँ हाथ को नवाने (झुकाने) के लिए कहिए और उसे इस तरह करते समय अपनी पूरी ताकत से रोकिए। (देखिए—आकृति ६८)

अब खाद्य पदार्थ अपनी बाईं मुट्ठी में रखकर उसे हृदय पर दबाइए। दायाँ हाथ जमीन के समानांतर सीधा रखिए और किसी व्यक्ति से दायाँ हाथ नवाने के लिए कहिए। यदि खाद्य पदार्थ शरीर के लिए उपयोगी होगा तो दाएँ हाथ की प्रतिकार शक्ति बढ़ेगी और यदि हानिकारक होगा तो प्रतिकार शक्ति घट जाएगी तथा दायाँ हाथ नीचे आ जाएगा। यदि तरल वस्तु हो तो ताम्रपात्र में रखिए और पात्र को हृदय से सटाकर उपर्युक्त प्रयोग कीजिए।

यह प्रयोग भी शरीर की विद्युत पर आधारित है। खाने या पीने की उपयोगी वस्तु विद्युत-प्रवाह को वेग देती है (Enhances Polarisation), जिससे प्रतिकार शक्ति बढ़ती है, जब कि शरीर को नुकसान पहुँचानेवाले आहार या पेय लेने से डी. पोलराइजेशन होता है और प्रतिकार शक्ति घट जाती है।



आकृति ६८ . अनुकूल या प्रतिकूल आहार-पेय की जानकारी प्राप्त करने का सरल तरीका।

इस प्रकार कौन-सा आहार या पेय लिया जाए और कौन-सा नहीं, इसे सरलतापूर्वक मालूम किया जा सकता है। प्रत्येक व्यक्ति की प्रकृति भिन्न-भिन्न होने के कारण जो वस्तु किसी एक के अनुकूल हो, वही किसी दूसरे के लिए हानिकारक हो सकती है। जैसे कि, शक्करवाला दही या छाछ पित्त प्रकृतिवाले व्यक्ति के लिए उपयोगी होगा, परंतु कफ प्रकृतिवाले के लिए यह दही या छाछ अनुकूल नहीं होगा, क्योंकि इससे उसकी अग्नि मंद होती है और शरीर में जल और पृथ्वी तत्व अधिक मात्रा में उत्पन्न होता है। अतः प्रत्येक व्यक्ति को अपने आप पर उपर्युक्त प्रयोग कर यह मालूम कर लेना चाहिए कि उसके लिए कौन-सा आहार अनुकूल रहेगा और कौन-सा नहीं। इसी प्रकार यह भी मालूम किया जा सकता है कि एक ही प्रकार की अनेक दवाओं में उसके लिए कौन-सी दवा अधिक उपयोगी सिद्ध होगी।

इस पद्धति से यह मालूम किया जा सकेगा कि केवल स्वाद की संतुष्टि के लिए हम कितनी हानिकारक चीजें अपने पेट में डालते हैं। उनसे शक्ति नहीं मिलती, उल्टे ऐसी हानिकारक वस्तुओं को पचाने और उन्हें शरीर से निकालने में शरीर की विशेष शक्ति खर्च होती है। ऐसी निरर्थक वस्तुएँ कभी-कभी गॅस और कब्ज पैदा करती हैं।

यदि हम शरीर के लिए उपयोगी पाई जानेवाली वस्तुओं का ही सेवन करें और उन्हें अच्छी तरह चबाकर खाएँ, तो आहार की मात्रा घट जाएगी, पाचन में सुधार होगा और मलत्याग सरलतापूर्वक होगा।

कम से कम आहार के द्वारा ही अधिक से अधिक शक्ति प्राप्त की जा सकेगी। यदि मनुष्यजाति इस सिद्धांत को स्वीकार करे और तदनुसार आचरण करे, तो अनाज की आवश्यकता कम होगी और शरीर में रोग होने के कारण कम हो जाएँगे।

आहार द्वारा अधिकाधिक शक्ति कैसे प्राप्त करें : अमरिका में हाल में आहारशास्त्रियों द्वारा किए गए प्रयोगों से यह सिद्ध होता है कि भारतीय परंपरा के अनुसार भोजन करने का सर्वोत्तम समय सुबह उठने के एक घंटे के बाद से सूर्यास्त तक का है। उन्होंने प्रयोगों द्वारा सिद्ध किया है कि सूर्यास्त के बाद देरी से खाने और गरिष्ठ आहार का सेवन करने से पाचन शक्ति मंद पड़ती है। फलतः चरबी बढ़ती है और पाचन-संबंधी तकलीफें पैदा होती हैं।

भारतीय आयुर्वेद पद्धति में इस बात का विस्तृत वर्णन किया गया है कि भिन्न-भिन्न प्रकार के अन्न, साग-भाजी, मसाले, फल, दूध, दही, छाछ, औषधि, खनिज आदि का सेवन करने पर उनका क्या-क्या असर होता है। आयुर्वेद हमें बड़ी बारीकी से समझाता है कि कौन-सा आहार लेना चाहिए, कैसे लेना चाहिए और कब लेना चाहिए एवं रसोई-घर के मसालों का दवा के रूप में कैसे उपयोग किया जाए। इन सब का अनुशीलन कर कार्यान्वियन करना बहुत ही हितकारी होगा। उदाहरण के तौर पर हमारे रसोई-घर में एक चीज है हल्दी। इसके निम्नलिखित उपयोग हैं :

(१) कोई चोट लगी हो, खून निकल रहा हो या कोई भाग जल गया हो, तो फौरन ऐसे भाग पर हल्दी का चूर्ण लगाइए। उसमें मवाद बनने की प्रक्रिया को रोकने की शक्ति (Antiseptic) है। इसे लगाने पर जख्म होने या जलने पर जल्दी आराम मिलता है।

(२) चोट लगने या गिर जाने से किसी जगह मोच आई हो या हड्डी में दर्द हो रहा हो, तो हलदी को पानी में गरम कर उसका गाढ़ा मिश्रण तीन-चार दिन तक दुखते हिस्से पर लगाइए।

(३) टॉन्सिल हुए हों, तो हलदी के चूर्ण में ग्लिसरीन ऍसिड टॉनिक मिलाकर उस मिश्रण से गले के टॉन्सिल पर उँगली से मसाज कीजिए और फिर नमकवाले पानी से कुल्ले कीजिए। छोटे बच्चों की इस प्रकार मसाज न हो सके, तो हलदी-चूर्ण और गुड़ मिलाकर मटर के बराबर गोली बनाइए और बच्चे को दिन में ८–१० बार चूसने–खाने के लिए दीजिए।

(४) हलदी रक्त को शुद्ध करती है। अतः दूध में हलदी का चूर्ण डालकर पी सकते हैं। प्रसुति के बाद यह दूध पीने से गर्भाशय और भीतरी अवयवों का संकुचन होता है।

(५) हलदी का चूर्ण, चंदन का बारीक चूरा और मीठा तेल मिलाकर तैयार किया हुआ उबटन–मिश्रण (Face Mask) मुँह पर लगाइए और पंद्रह-बीस मिनट के बाद मुँह को अच्छी तरह धो डालिए। इस तरह पंद्रह-बीस दिन करने से मुँह की कांति बढ़ेगी।

(६) डायाबिटीज में हलदी और आँवलों का सेवन फायदेमंद होता है।

इसी तरह अन्य मसालों की उपयोगिता की जानकारी प्राप्त करना और तदनुसार उनका उपयोग करना चाहिए।

एक साधारण मनुष्य के रूप में हमें इतना ध्यान जरूर रखना चाहिए कि हमारे पेट का धन्धा बराबर काम करता रहे और हम जो आहार लें वह ठीक से पच जाए। ३५ वर्ष की उम्र के बाद हमें इस बात का पता चल जाता है कि कौन-कौन-सी वस्तुएँ हमारे लिए अनुकूल नहीं है। इसके बाद ऐसी वस्तुएँ हमें अपने आहार से छाँट देनी चाहिए।

अच्छी पाचन-शक्ति बनाए रखने के लिए हमें निम्नलिखित बातों का विशेष ध्यान रखना चाहिए :

(१) आहार ठीक से पकाया हुआ होना चाहिए और उसे गरम-गरम खाना चाहिए।

(२) ऐसे गेहूँ के आटे का उपयोग कीजिए, जिसमें से चोकर न निकाला गया हो। चावल ऐसे हों, जो मशीन द्वारा पॉलिश न किए गए हों। मैदे तथा मशीन द्वारा पॉलिश किए हुए सफेद चावल का उपयोग कम कीजिए।

(३) तली हुई वस्तुओं का उपयोग कम कीजिए।

(४) आहार में दूध, छाछ और दही अधिक मात्रा में लीजिए।

(५) ऋतु के अनुसार फल तथा साग-भाजी (कच्ची व ठीक से पकाई हुई) का सेवन कीजिए।

(६) ठोस एवं प्रवाही आहार को अच्छी तरह चबाइए।

(७) दो बार के भोजन के बीच ५–७ घंटे का अंतराल दीजिए।

(८) दो बार के भोजन के बीच पानी या छाछ के सिवा कुछ भी खाने या पीने की आदत बंद कीजिए।

(९) पेट–जठर भी एक यंत्र है। उसे भी सप्ताह में दो जून पर्याप्त आराम देना चाहिए। उस समय फल, फल का रस या कुनकुना गरम पानी ले सकते हैं।

स्वाद की संतुष्टि के लिए कभी कुछ भी खा सकते हैं; क्योंकि स्वाद भी जीवन का बेजोड़ आनंद है। लेकिन उस समय प्रकृति के संकेत का बराबर पालन कीजिए। पहली डकार आने पर खाना बंद करना शुरू कर दीजिए और **दूसरी डकार आने पर तो खाना बिलकुल बंद कर दीजिए।** दूसरी डकार स्पष्ट बताती है कि पेट भर गया है। इतने पर भी यदि खाना जारी रखा जाए, तो वह पेट के रोगों को निमंत्रण देने के बराबर होता है। इसके अलावा ऋतु के अनुसार आहार में भी आवश्यक परिवर्तन करते रहिए।

आप जो आहार लें, उसका ठीक से पाचन हो सके, इस बात को ध्यान में रखकर जठराग्नि को बराबर प्रदीप्त रखिए।

अदरक, काली मिर्च, करेला, नीम और मेथी जैसे कड़ुए पदार्थ व सूर्य स्नान, कसरत वगैरह से यह जठराग्नि प्रदीप्त रहती है, जबकि ठंडे पानी, ठंडे पेय और आइसक्रीम से जठराग्नि मंद पड़ती है तथा पाचनतंत्र पर बोझ बढ़ता है। **याद रखिए गरमी जीवन है और ठंडी मृत्यु। इस सूत्र को ध्यान में रखकर ही खाना-पीना चाहिए।**

अंकुरित दलहन : ऐसे दलहन बहुत पोषक होते हैं। यथासंभव अंकुरित दलहन बिना पकाए ही खाएँ। उसमें तेल, मूँगफली, कच्ची पत्तागोभी, खजूर, द्राक्ष और कुछ गुड़ डालने से अनोखा स्वाद आता है तथा हर प्रकार का पोषण अर्थात विटामिन 'बी' कॉम्प्लेक्स, भारी मात्रा में विटामिन 'सी' और 'इ' एवं खनिज उपलब्ध हो जाता है। इसलिए वे सबके लिए उपयोगी हैं। विकासशील बच्चे, गर्भवती स्त्रियाँ और वृद्ध व्यक्ति तो इसे जरूर खाएँ।

वजन कम करने के लिए भी अंकुरित दलहन उपयोगी है, किंतु उस समय खजूर, द्राक्ष और गुड़ यथासंभव कम करें।

पाचन-शक्ति और पर्याप्त आहार : भोजन के बाद हममें स्फूर्ति बढ़नी चाहिए, शरीर हल्का लगना चाहिए और स्थिति ऐसी होनी चाहिए कि हम काम कर सकें और जरूरत पड़ने पर दौड़ सकें। यदि भोजन के बाद शरीर भारी लगे, आलस्य या नींद आए, तो समझ लें कि पाचन-शक्ति कमजोर है अथवा हमने बिना चबाए जल्दी-जल्दी और आवश्यकता से अधिक खा लिया है।

पाचन-शक्ति को मजबूत बनाने में ऐक्युप्रेशर की मदद : ४०–४५ वर्ष की आयु के बाद पेट शिथिल होने लगता है और पाचन-शक्ति कमजोर होती है। अतः इस आयु में आहार में अदरक, आँवले और नीबू का अधिक उपयोग करें। चित्र में दर्शाए अनुसार लकड़ी के धारियोंवाले रोलर या बेलने पर प्रतिदिन पाँच-पाँच मिनट एक-एक पैर अथवा दोनों पैर एक साथ पाँच मिनट तक, कुरसी पर बैठकर जोर देकर रगड़िए। ऐसा करने से पाचन-शक्ति बढ़ती है तथा फेफड़े-किडनी आदि की कार्य-शक्ति बढ़ती है। (देखिए आकृति ६९)



आकृति ६९ :
पैर से पापड़ बेलने के बेलन को [illegible]
चाहिए इस आकृति में दर्शाए

रेचक : पेट को साफ करने के लिए कोई रेचक लेने की आवश्यकता नहीं है। उसके स्थान पर प्रातः पाखाना जाते समय ठोढ़ी के मध्य भाग में (चिबुक पर) ३ से ६ मिनट तक दबाव दीजिए अथवा मसाज कीजिए। इससे पेट साफ होगा। बंधकोश (कब्जियत) दूर होगी और अनेक रोगों से मुक्ति मिलेगी। (देखिए–आकृति ११३)

बंधकोश (कब्जियत) की शिकायत को हमेशा के लिए दूर करने के लिए निम्नलिखित उपचार कीजिए :

(१) प्रतिदिन प्रातःकाल खाली पेट एकाध प्याला गरम पानी पीजिए।

(२) दिन भर में ६–८ प्याले पानी पीजिए। संभव हो तो दो बार छाछ पीजिए।

(३) आहार में पत्तोंवाली भाजियों को समावेश कीजिए।

(४) आहार को अच्छी तरह चबाइए। पाचन-शक्ति को मजबूत करने के लिए पापड़ बेलने के बेलने पर पाँच-पाँच मिनट तक पैरों को रगड़िए या घुमाइए।

विशेषतः अर्श-बवासीर में इस प्रकार दबाव देकर तथा दीर्घकालावधि के उपायों द्वारा कब्जियत दूर करनी चाहिए।

मल : सुबह मल-विसर्जन करते समय अपना मल देखिए। हमारी पाचन-क्रिया ठीक है या नहीं इसकी जानकारी कुदरत हमें मल द्वारा देती है। दुर्गंधरहित, बँधा हुआ, कुछ सूखा,

पानी पर तैरनेवाला मल पाचन-क्रिया बराबर होने का प्रमाणपत्र देता है। ऐसा न होने पर सुबह दूध-नाश्ता लेने से पूर्व ऊपर बताए अनुसार कुनकुना पानी पीजिए, दिन में दो-चार बार 'स्वास्थ्य पेय' पीजिए, *हल्का आहार लीजिए और तले हुए पदार्थ तथा मिठाइयाँ* लेना बंद कीजिए। (नोट : 'स्वास्थ्य पेय' बनाने संबंधी जानकारी प्रकरण १४ में दी गई है।)

पेट व पाचन-क्रिया संबंधी शिकायत यदि दीर्घकालीन हो, तो ४-६ सप्ताह तक निम्नलिखित दवा लीजिए—

नक्स वोमीका २०० × ४ गोलियाँ सप्ताह में एक बार

नक्स वोमीका १२ × ४ गोलियाँ दिन में दो बार

दाँत और मुँह की देखभाल : भोजन के बाद हर बार थोड़ा-सा नमक चबाकर कुल्ली कर लें। दाँतों व मसूढ़ों में घुसे हुए अन्न-कणों को साफ करने के लिए नरम ब्रश का उपयोग भी कर सकते हैं। सुबह उठकर और रात में सोने से पहले दाँत साफ करने की आदत डालिए। यदि संभव हो, तो एक बार बबूल, बरगद या नीम की दातून का उपयोग कीजिए।

अनुभवी दंत-चिकित्सकों का कहना है कि बाजार में मिलनेवाले टूथ-पेस्ट दाँत या मुँह *के आरोग्य के लिए विशेष उपयोगी नहीं हैं। उसके बदले कोई अच्छा टूथ-पावडर अथवा* निम्नलिखित दंत-मंजन या पेस्ट घर पर बनाकर उसका उपयोग करना अधिक हितकारी है। यह दाँत और मसूढ़े—दोनों की रक्षा करता है।

(१) दंत-मंजन : ४० प्रतिशत फिटकरी का पावडर (फिटकरी को कूटकर उसका पावडर बनाइए।), ६० प्रतिशत बारीक कूटा हुआ सेंधा नमक या सादा नमक।

(२) पेस्ट : खून निकलने, पायरिया आदि दाँत के रोगों में निम्नानुसार पेस्ट बनाकर दो बार नियमित उपयोग करें :

५० प्रतिशत फिटकारी का पावडर

१० प्रतिशत कूटा हुआ सेंधा या सादा नमक

१० प्रतिशत सुदर्शन चूर्ण (आयुर्वेदीय औषधि)

१५ प्रतिशत खाने का मीठा तेल-(जो रिफाइन्ड न हो)

१० प्रतिशत ग्लिसरीन ऍसिड टॉनिक

५ प्रतिशत कपूर

इस पेस्ट (मिश्रण) को उँगली पर लेकर सुबह और शाम दाँतों व मसूढ़ों पर मालिश कीजिए। इस मिश्रण को कोलेप्सिबल ट्यूब में पैक कर, इसका टूथ-पेस्ट की तरह उपयोग किया जा सकता है।

(३) निम्नलिखित मिश्रण से मसूढ़ों की मालिश कीजिए :

७० प्रतिशत खाने का तेल (जो रिफाइन्ड न हो), १५ प्रतिशत ग्लिसरीन ऍसिड टॉनिक और १५ प्रतिशत बारीक कूटा हुआ सेंधा या सादा नमक का मिश्रण बनाएं। इससे दाँत और मसूढ़े मजबूत होंगे। *सप्ताह में कम से कम तीन बार मसाज करने की आदत डालिए।* और कुछ भी न बन पाए, तो मीठा तेल लेकर मसूढ़ों की मालिश करने की आदत डालें।

विशेष टिप्पणी : चमकीले उजले दाँतों की अपेक्षा मजबूत और तंदुरुस्त मसूढ़े शरीर के लिए ज्यादा महत्त्वपूर्ण हैं।

(४) **मुँह को ताज़गी देने के लिए :** आधा प्याला पानी लीजिए। उसमें नीबू के रस की कुछ बूँदें मिलाइए। इससे कुल्ली कीजिए अथवा नीबू का टुकड़ा लेकर दाँतों और मसूढ़ों पर मालिश कीजिए, कुल्ली कीजिए। ऐसा करने से मुँह सुगंधित और ताज़गीपूर्ण होगा। भोजन के बाद केवल आम, नागरवेल या तुलसी के पत्ते (कत्था, चूना और सुपारी नहीं) चबाने से दाँत स्वच्छ होंगे।

(५) **दाँतों की कसरत :** मुँह बंद करके ऊपर के दाँतों को नीचे वाले दाँतों के साथ ३०-४० बार, (दिन में दो बार) टकराइए। इस समय मुँह के थूक से जीभ द्वारा मसूढ़ों पर मालिश कीजिए। इससे खून ठीक से दाँतों में परिभ्रमण करने लगता है और दाँतों के स्वास्थ्य व आयु मे वृद्धि होती है।


जीभी

(६) **जीभ :** जीभ को दातून की फाड़ अथवा प्लास्टिक या धातु से निर्मित, न लगनेवाली जीभी से साफ कीजिए। इससे जीभ पर एकत्रित कचरा और गले में जमा कफ साफ होता है। प्रत्येक मेरीडिअन जीभ के ऊपर से होकर गुजरती है, अतः जीभी से जीभ पर कुछ समय तक मालिश करने या रगड़ने से छाती के परदे के नीचे स्थित सब अवयव सक्रिय बनते हैं। टॉन्सिल, गले की सूजन, डिफ्थेरिया आदि में इस जीभी का उपयोग दिन में तीन बार कर, जीभ और गले को साफ रखें।

त्वचा की देखभाल : त्वचा में छिद्र होते हैं। इन छिद्रों के द्वारा हमारे शरीर का विष बाहर निकलता है। अतः हमे त्वचा की अच्छी तरह देखभाल करनी चाहिए।

त्वचा की देखभाल के लिए इतना जरूर कीजिए :

(१) ६-८ गिलास पानी पीजिए। संभव हो तो तीन-चार बार 'स्वास्थ्य पेय' पीजिए।

(२) ठंडे मौसम में तिल, मूँगफली आदि तैलीय पदार्थ यथेच्छ खाइए। प्रत्येक ऋतु के फल और साग-भाजी का भी सेवन कीजिए।

(३) सप्ताह में एक बार या महीने में दो बार पूरे शरीर में तेल की मालिश कीजिए।

(४) सुविधा अनुसार सूर्यस्नान कीजिए।

(५) नियमित प्राणायाम कीजिए।

(६) विरोधी आहार का सेवन करने से विकृति होती है और शरीर तथा रक्त में खराबी उत्पन्न होती है। फलतः त्वचा के रोग होते हैं। इसलिए बिना गरम किए हुए दूध, दुग्धनिर्मित पदार्थों एवं दही या छाछ के साथ दलहन, प्याज, लहसुन, मछली, एँन्टिबायोटिक और खट्टे फलों का सेवन न करें।

(७) प्रतिदिन दो-तीन कप हरा रस पीजिए।

(८) हरा रस निकालने के बाद जो चटनी-मीठी बच जाए उसे त्वचा पर जहाँ जरूरी हो, लगाइए। यह मुँह पर भी लगाई जा सकती है।

(९) गोल-ब्लेडर के विंदु २२ तथा लिवर के विंदु २३ पर दिन में तीन बार दबाव देकर गोल-ब्लेडर व लिवर को सक्रिय रखिए।

(१०) जब त्वचा खुश्क हो जाए और खूब चुनचुनाने लगे, तब जिस भाग में खुजलाहट हो, वहाँ निम्नलिखित तेल की मालिश कीजिए –

थोड़े से नारियल के तेल में लहसुन की कली डालकर इतना उबालिए कि उसमें एक बार उफान आ जाए। तेल ठंडा होने पर छानकर किसी शीशी में भरकर रखिए। कान में बूँदें डालने के लिए भी इसका उपयोग हो सकता है।

बैठने की पद्धति : पेट के रोगों की शिकायतवाले लोगों का अध्ययन करने से मालूम हुआ है कि उनकी बैठने की पद्धति बराबर नहीं होती। उन्हें इस तरह बैठना या खड़े होना चाहिए जिससे मेरुदंड सीधा तना हुआ रहे। स्वास्थ्य के लिए यह विशेष महत्त्वपूर्ण है। नीचे की ओर झुककर बैठने या सीधे न बैठने से पेट और उसके नीचेवाले अवयव, आँतें, सायेटिका नर्व, पेडू वगैरह ठीक से फूल नहीं सकते एवं इन अवयवों को ठीक से प्राणवायु नहीं मिल पाती। इससे मेरुस्तभ में होकर गुजरनेवाली सायेटिका नस को नुकसान पहुंचता है। (देखिए – चित्र २० और २२) प्राणवायु का ठीक-ठीक संचार नहीं होता; पेट, पेडू आदि कम सक्रिय रहते हैं और रोग होने की संभावना बढ़ती है। इसलिए सर्वप्रथम बैठने की पद्धति में परिवर्तन करना चाहिए। सीधे बैठिए या खड़े रहिए। कुरसी पर पीछे की ओर टिककर बैठते समय साँस को बाहर निकालने और नई साँस लेने के पहले पेट-पेडू को भीतर खींचिए (संकुचन कीजिए) तथा साँस लेते समय पेट-पेडू को फूलने दीजिए। इस तरह दिन में आठ-दस बार कीजिए। पेट की स्नायुओं को इस प्रकार कसरत करवाने से पाचन-शक्ति मे सुधार होगा, गॅस मिटेगा और चरबी घटेगी। परंतु यह कसरत भोजन से पूर्व अथवा भोजन के दो घंटे बाद ही कीजिए।

अच्छे स्वास्थ्य का मानदंड :

(१) सिर ठंडा रहना चाहिए।

(२) पैर के तलुवे गरम होने चाहिए।

(३) पेट नरम रहना चाहिए। यदि नाभिचक्र को यथास्थान रखा जाए और कब्जियत दूर की जाए, तो पेट नरम रहता है।

गरमी के कारण होनेवाली सर्दी, मेनिन्जाइटिस, मस्तिष्क के रोग, कंपवात, आर्थ्राइ-टिस, पक्षघात और पुरानी दीर्घकालीन बीमारी वगैरह में पैर के तलवे ठंडे और सिर गरम रहता है। इसके लिए नीचे बताया हुआ उपाय कीजिए –

कपड़े धोने का नाइलोन का छोटा ब्रश लीजिए। पैरों के तलवों में, दिन में तीन बार ३ से ५ मिनट तक इस ब्रश को रगड़िए। जब तक पैरों के तलवे गरम न हो जाएँ, तब तक यह क्रिया जारी रखें।

रोग के कीटाणु : रोग के जंतु हमारे शरीर में दो तरीके से प्रविष्ट होते हैं – (१) पीने के पानी या पेय द्वारा और (२) आहार के द्वारा। अतः जहाँ शुद्ध किया हुआ (Filtered)

पानी उपलब्ध न हो सके वहाँ पानी को उबालकर पीना चाहिए। भारत में जैन और चीन के लोग पानी उबालकर पीते हैं। इसके अलावा आहार मे निम्नलिखित पदार्थो का त्याग करें-

(१) खुले स्थान में रखे हुए फल, साग-भाजी, नमकीन, मिठाई आदि खाद्य पदार्थ।

(२) अत्यधिक पके अथवा सड़े हुए फल।

(३) बीमार मछली या रोगी प्राणियों का दूषित मांस।

इन हिदायतों का यदि ठीक से पालन किया जाए, तो रोग होने के कारणों में बहुत कमी हो सकती है। ऋतु परिवर्तन या पानी, तथा आहार वगैरह से होनेवाला साधारण असर ऐक्युप्रेशर पद्धति से नियंत्रण में रखा जा सकता है और आजीवन स्वास्थ्य सुरक्षित रह सकता है।

प्रकरण ६

कुदरती उपचार

कुदरती उपचार का मतलब है कुदरत के नियमों का पालन करना तथा कुदरत के तत्वों–पृथ्वी (मिट्टी), जल, सूर्य और वायु–का इस तरह उपयोग करना, जिससे शरीर में एकत्रित कूड़ा-करकट बाहर निकल जाए; शरीर शुद्ध बने और आंतरिक चेतना-शक्ति बलवती बने; शरीर के रोग दूर हों और शरीर बराबर कार्यरत रहे।

पृथ्वी – मिट्टी : मिट्टी में अधिक मात्रा में जंतु होते हैं। इसलिए अब गीली मिट्टी पेट या शरीर के अन्य भागों पर रखने की सिफारिश कम की जाती है। हरा रस बनाते समय बची हुई चटनी या सीठी का उपयोग मिट्टी की तरह कर सकते हैं। ऐसी सीठी आँख, पेट या चर्मरोगवाले भाग पर रखी जा सकती है। उसके सूख जाने पर, उस पर हरा रस छिड़कें या दूसरी हरी सीठी अथवा चटनी रखें। हरी सीठी रखने के बाद उस पर सूर्य की धूप सेवन करने से अधिक अच्छा परिणाम प्राप्त होता है। सफेद दाग, ल्युकोडर्मा, कुष्ठरोग आदि में भी यह सीठी बहुत अच्छा असर करती है।

पानी : (१) प्रतिदिन ८–१० गिलास पानी पीजिए। भारत में पुराने जमाने में प्रातः उठकर, रातभर ताम्रपात्र में रखा हुआ २–३ गिलास पानी पीने का रिवाज था। इसके बाद गाँव के बाहर जंगल में शौच के लिए एकाध मील चलना पड़ता था। अभी-अभी एक जापानी प्रोफेसर ने ऐसा प्रयोग ३०,००० व्यक्तियों पर किया था। उन्हें यह निश्चय हुआ कि रात को उबालकर धातु के बर्तन में रखा हुआ पानी, सुबह-सुबह दो-तीन गिलास पीने से बहुत ही आश्चर्यजनक परिणाम मिलता है। यह पानी पीने के बाद थोड़ी दूर चलना चाहिए। यदि यह संभव न हो सके, तो सीधे लेटकर पेट पर मालिश करें या पेट पर ५–१० मिनट तक लकड़ी का बेलन रगड़ें। ऐसा करने से कब्ज और दूषित गरमी दूर होगी। यह पानी पीने से पहले इस बात की जाँच कर लें कि नाभिचक्र बराबर है या नहीं। आवश्यक हो, तो उसे यथास्थान लाएँ।

(२) गरम और ठंडे पानी में भिगोया हुआ कपड़ा (Pack) रखिए। ठंडे पानी में भिगोया हुआ कपड़ा रखने से बुखार उतर जाता है और विजातीय द्रव्य दूर होते हैं। गरम पानी में भिगोया हुआ कपड़ा रखने से दर्द मिटता है और सूजन दूर होती है।

(३) भाप का उपयोग करने या बाष्प-स्नान करने से शरीर में स्थित सर्दी और विषैले द्रव्य पसीने द्वारा दूर होते हैं, रक्त-भ्रमण बढ़ता है। भाप का उपयोग विशेषतः पोलियो, आर्थ्राइटिस, संधिवात, पक्षाघात आदि में बड़ा लाभदायक है।

(४) यदि सुविधा उपलब्ध हो, तो टब में नाभि तक पानी भरकर कटिस्नान कर सकते हैं।

(५) बुखार आने पर सूती चद्दर गीली करके शरीर पर लपेटिए और उस पर गरम कंबल ओढ़िए। १५–२० मिनट तक इस स्थिति में रहिए। यदि इसके बाद भी आवश्यक हो, तो १–२ घंटे के बाद पुनः यह क्रिया कीजिए।

हवा : शुद्ध हवा–प्राणवायु स्वयं एक बड़ा डॉक्टर है। इसके पूर्व प्राणायाम की सरल पद्धतियाँ एवं कुछ मुद्राएँ दर्शाई गई हैं। प्राणायाम और मुद्राएँ करने पर जल्दी परिणाम प्राप्त हो सकता है।

सूर्य : स्वास्थ्य के लिए यह एक अत्यंत महत्त्वपूर्ण तत्त्व है। इसके विषय में इस पुस्तक के सातवें प्रकरण में विस्तृत चर्चा की गई है।

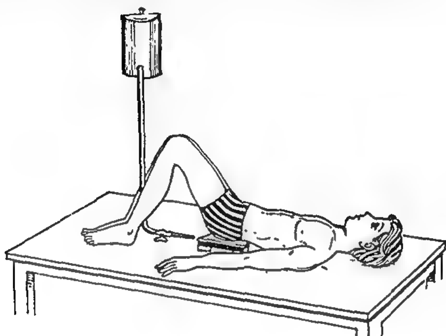
आहार : प्रकरण २ में बताए अनुसार प्राकृतिक उत्पादन–हरी साग-भाजी, फल, अंकुरित दलहन और अनाज में पोजिटिव व निगेटिव सूर्यशक्ति–विद्युत समान मात्रा में संग्रहीत है। वह सरलता से पच जाती है और अधिक से अधिक शक्ति प्रदान करती है।

उपवास : शरीर मे वर्तमान विजातीय द्रव्यों, विशेष कर पाचनतंत्र में स्थित विषैले तत्त्वों को दूर करने के लिए १२ से लेकर ७२ घंटे या इससे भी अधिक समयावधि के उपवास करने की खास तौर पर सलाह दी जाती है। उपवास के दरम्यान यथासंभव मात्रा में कुनकुना–गरम पानी तथा हरा रस पीजिए। हर व्यक्ति को सप्ताह में एकाध दिन भोजन न करने, प्रति माह एकाध दिन और प्रति वर्ष तीन दिन केवल उबाले हुए कुनकुने पानी, हरे रस एवं फलों के रस से निर्वाह करने की आदत डालनी चाहिए। उपवास को फल के रस से ही तोड़ें।

शरीर और उसकी विद्युत : हमारा शरीर और उसमें स्थित जीवनशक्ति–विद्युत कुदरत का सर्वश्रेष्ठ तत्त्व है। प्रत्येक व्यक्ति अत्यंत सरलतापूर्वक स्वयं ही उसका उपयोग कर सकता है। यह काम ऍक्युप्रेशर पद्धति वैज्ञानिक ढंग से संपन्न करती है।

मनुष्य अत्यधिक विकसित और सर्वश्रेष्ठ होने के बावजूद प्राकृतिक जीव है। इसीलिए कुदरत के इन सब तत्त्वों का अधिकाधिक मात्रा में उपयोग करने पर उसे अच्छा स्वास्थ्य-लाभ होता है। जल्दी और विश्वसनीय परिणाम प्राप्त करने के लिए इन कुदरती तत्त्वों का यथासंभव एक साथ उपयोग किया जाना चाहिए।

एनिमा : बड़ी आँत में जमा मल को हटाने के लिए कुनकुने पानी में कॉफी व एरंड-तेल डालकर एनिमा लीजिए। उपवास के दरम्यान और उसके बाद एनिमा बहुत उपयोगी सिद्ध होता है। कुनकुने पानी से एनिमा लेने के बाद ठंडे पानी से एनिमा लीजिए।



आकृति ७० : एनिमा लेने की विधि

रंग-चिकित्सा – सूर्य के रंगों का उपयोग

वेदों मे सूर्य की अपार महिमा का जो गुणगान किया गया है, वह सचमुच यथार्थ है। सूर्य के कारण ही हमारे ब्रह्माड का अस्तित्व टिका हुआ है। प्रत्येक जीवित प्राणी को कार्यरत रहने के लिए जिस शक्ति की जरूरत पड़ती है, वह सूर्य से ही मिलती है। यह शक्ति अनंत व अपार है। उसे पहचान कर उसका विशेष उपयोग करना चाहिए।

सूर्य हमें श्वेत दिखाई देता है, परंतु उसमें लाल, केसरी, पीला, हरा, आसमानी (ब्ल्यू), नीला (इंडिगो) और जामुनी रग हैं। इनमें से प्रथम तीन रंग गरम प्रकृतिवाले हैं, चौथा समशीतोष्ण है और अंतिम तीन रंग ठंडी प्रकृतिवाले तथा जंतुघ्न हैं।

अमरीका के डॉ. एडविन डी. बेबीट (एम डी.) ने भिन्न-भिन्न रोगों के मरीजों पर रगीन किरणों का प्रयोग कर सिद्ध किया है कि इनसे अतिशय जीर्ण व भयंकर रोग भी अच्छे हो जाते हैं।

किस रंग से कौन-से रोग मिटते हैं :

(१) जामुनी (Violet) : मज्जा और ज्ञानतंतुओं के रोग, मानसिक रोग-गाँठ (ट्युमर), सिर का गंजापन, मोतिया-विंद, अचानक पैदा हुआ अंधापन।

(२) नीला (Indigo) : आँख, नाक और कान के रोग, चेहरे का लकवा, फेफड़ों के रोग, दमा, क्षय, मंदाग्नि, ज्ञानतंतुओं के रोग, पक्षाघात, बच्चों की हिचकी, पागलपन।

(३) आसमानी (Blue) : संक्रामक रोग, बड़ी खाँसी, गले के रोग, बुखार, टाइफॉइड, खसरा, चेचक, मुँह के छाले, मस्तिष्क की सूजन, ज्ञानतंतु के रोग, अनिद्रा, मानसिक आघात, वीर्य-विकार, नकसीर फूटना, जल जाना।

डॉ. एडविन बेबीट इन रंगों की किरणों को दुनिया की सर्वश्रेष्ठ जंतुनाशक औषधि मानते हैं। दिन का भूरा आकाश भी दुनिया पर उपकारी असर डालता है।

(४) हरा (Green) : हृदय-संबंधी रोग, ब्लड प्रेशर (कम या ज्यादा – Low or High), चर्मरोग, कैन्सर, इन्फ्लुएन्जा, सिफिलिस, आँखें दुखना।

(५) पीला (Yellow) : पाचन-क्रिया के रोग, मंदाग्नि, कब्जियत, वायु-विकार, यकृत–लिवर के रोग, मधुमेह, कुष्ठरोग आदि।

(६) केसरी (Orange) : जीर्ण दमा, कफयुक्त ज्वर (ब्रॉन्काइटिस), श्वासनली की सूजन, संधिवात (gout), किडनी की सूजन, मानसिक दुर्बलता, मूर्च्छा।

(७) लाल (Red) : पांडुरोग, शारीरिक अशक्ति, आलस्य, सर्दी, लकवा, श्वेतकुष्ठ, संधिवात, क्षय आदि।

किरणोपचार की पद्धति : सूर्योदय के पश्चात डेढ़ घंटे तक और सूर्यास्त के पूर्व एक घंटे का समय किरणोपचार के लिए उपयोगी है। इस समय की धूप के सामने आवश्यकतानुसार

रंगीन काँच रखिए और पाँच से लेकर दस मिनट तक किरणों का सेवन कीजिए। शरीर के जिस भाग पर किरण लेना चाहें, उस भाग को खुला रखें। किरण का सेवन करते समय इस बात का विशेष ध्यान रखें कि उस समय शरीर पर सीधी हवा न लगे।

यदि सूर्य-किरण लेना संभव न हो, तो आवश्यक रंग का ६० से १०० वोट का बल्व लीजिए। रंगीन बल्व न मिलने पर उतने वोट का सामान्य बल्व लेकर उस पर आवश्यकतानुसार रंगीन जिलेटिन कागज चौहरा (Four-fold) करके लपेटिए। जिस भाग पर किरण लेनी हो, वहाँ से उसे १८ से २० इंच दूर रखकर ५ से १० मिनट, दिन में दो-तीन बार किरण लीजिए।

आवश्यकतानुसार रंग का पानी बनाने की पद्धति : यदि किरणों का सेवन न कर सकें, तो तदनुरूप रंग का पानी निम्नानुसार बनाकर पी सकते हैं :

आवश्यक रंगवाली काँच की शीशी लीजिए। यदि यह उपलब्ध न हो, तो सफेद शीशी पर आवश्यक रंग का जिलेटिन लपेटिए। इस शीशी में दो तिहाई हिस्से तक पानी भरिए। शीशी को एक पटरी पर, सुबह दस बजे से दोपहर तीन बजे तक धूप में कम से कम तीन घंटे तक रखिए। इस बात का ध्यान रखिए कि इस प्रकार तैयार किए गए पानी को कोई दूसरा प्रकाश न लगने पाए।

रोग के प्रभाव के अनुसार हर पंद्रह मिनट या एक-दो घंटे के अंतर पर एक औंस (३० ग्राम) पानी पीजिए। जहाँ दो प्रकार के रंगों की आवश्यकता हो, वहाँ बारी-बारी से ऐसा पानी पीजिए।

यह भी कुदरती उपचार पद्धति का एक प्रकार है। ऍक्युप्रेशर के साथ-साथ इसका भी उपयोग किया जा सकता है। इस रंग-पद्धति का उपयोग विवेकपूर्वक करें। चिकित्सक को इस पद्धति का व्यवस्थित अभ्यास करना बहुत जरूरी है।



शिवांबु – स्वमूत्र चिकित्सा

पाश्चात्य डॉक्टरों ने भी इस बात को स्वीकार किया है कि हमारे शरीर में होनेवाली गड़बड़ियों को दूर करने के लिए हमारा शरीर ही ऐंन्टीबॉडी बनाता है और हर प्रकार की गड़बड़ी व जतु आदि को दूर करता है। निद्रावस्था में शरीर का कॅम्प्यूटर व्यक्ति की अपनी आवश्यकता के अनुसार ऐसी दवा बनाता है। सुबह की पहली पेशाब में वह अधिक मात्रा में होती है। अतः यदि सुबह की पहली पेशाब पी जाए, तो शरीर के लिए आवश्यक सभी दवाएँ क्षार के रूप मे उपलब्ध हो जाती हैं। मूत्र के अद्‌भुत वैद्‌यकीय गुणों का पता लगने पर जापान में मूत्र से कीमती इन्जेक्शन बनाए जाते हैं।

शिवपुराण, महाभारत, बायबल आदि धर्मग्रंथों मे बताया गया है कि स्वमूत्र जीवन का अमृत है। शिवपुराण में इसकी जानकारी भी दी गई है कि स्वमूत्र को किस तरह पीना चाहिए। अपराधी प्रवृत्ति के लोग स्वमूत्र के गुण भलीभाँति जानते हैं। अतः जब वे गिरफ्तार हो जाते हैं तब सर्वप्रथम स्वमूत्र का ही पान करते हैं, जिससे पुलिस की पिटाई का उन पर कोई असर नहीं होता। दीर्घकालीन उपवास के दरम्यान स्वमूत्र पीने की विशेष रूप से सलाह दी जाती है।

स्वमूत्र के प्रणेता श्री मोरारजीभाई देसाई २६ वर्षों से स्वमूत्र-पान करते हैं और शरीर पर उसकी मालिश भी करते हैं। वे स्नान के लिए साबुन का उपयोग नहीं करते। आज ९६ वर्ष की उम्र में भी उनके चेहरे पर अनोखी लालिमा है और कहीं भी झुर्री दिखाई नहीं देती। उनके शरीर की त्वचा मुलायम और ताजगीपूर्ण है। किसी भी प्रकार की गंभीर बीमारी क्यों न हो, स्वमूत्र पीने से जल्दी लाभ होता है। स्वमूत्र के प्रयोग द्‌वारा उन्होंने यह सिद्‌ध किया है कि इस प्रयोग से २५ वर्ष तक मोतिया-बिंद को रोका – मिटाया जा सकता है।

अमरीका के डॉक्टर ब्रिट्रिश बार्टर ने स्वमूत्र-चिकित्सा से एड्‌स के रोगियों को ठीक किया है। एड्‌स के रोगियों का उपचार स्वमूत्र-चिकित्सा के साथ-साथ इस पुस्तक में वर्णित रक्त-कैन्सर थालेसेमिआ के उपचार को संवद्‌ध कर किया जाए, तो शीघ्र लाभ होता है, ऐसी मेरी मान्यता है।

उपयोग करने की पद्‌धति : प्रातः उठकर प्रथम पेशाब करते समय एक-दो चम्मच पेशाब बह जाने दीजिए। बाद की पेशाब को काँच के गिलास, किसी अन्य साफ बर्तन अथवा हथेली में लेकर पी जाइए।

आँखों के लिए : हथेली में या आँख धोने की प्याली में स्वमूत्र लें। पेशाब ठंडी हो जाने पर उसमें आँखों को पटपटाइए। इससे प्रारंभिक अवस्थावाला मोतिया-बिंद मिटता है और आँखें स्वस्थ रहती हैं।

दाँत के रोगों के लिए : चाहे कैसा भी दंतरोग हो अथवा कोई दाँत हिलता हो, तो स्वमूत्र को कम से कम पाँच मिनट तक मुँह में रखकर चुभलाइए, इससे कुल्ली कीजिए, मसूढ़ों पर मालिश कीजिए।

बालों की देखभाल : *बालों में स्वमूत्र की मालिश करने से बाल मुलायम रहते हैं।*

दाढ़ी बनाने में उपयोग : दाढ़ी के बाल साफ करने में भी स्वमूत्र का उपयोग कर सकते हैं। दाढ़ी बनाने के बाद चेहरे पर स्वमूत्र लगाने से मुख की कांति बढ़ती है।

चर्मरोगों के लिए : स्वमूत्र चर्मरोगों की सबसे उत्तम दवा है। इस पुस्तक में समझाया गया है कि सिफिलिस तथा गेन्ग्रीन आदि रोगों में उसका किस तरह उपयोग करना चाहिए।

ऊपरी इस्तेमाल के लिए : सुबह की पेशाब को गरम करके ठंडा होने दें। इससे उसके ऊपर दूध की मलाई के समान पपड़ी पड़ जाएगी। पपड़ी निकाल दें और कुनकुने पेशाब में रूई भिगोकर आवश्यक हिस्से पर दो से पाँच मिनट तक मालिश करें। इस प्रकार की मालिश करने से पहले संबंधित हिस्से पर दो-तीन मिनट तक बरफ की मालिश करें। फिर स्वच्छ पानी से उस हिस्से को धो डालें।

इसके साथ-साथ हर प्रकार के साग-भाजी का दो-तीन कप हरा रस पीने तथा रंग-चिकित्सा से शीघ्र लाभ होता है। इस उपचार से सफेद दाग भी मिट जाते हैं।

---

* विशेष जानकारी के लिए 'शिवांबु-चिकित्सा—स्वमूत्र-प्रयोग' विषयक पुस्तके पढ़िए।

बारह क्षार – बायोकेमिक दवाएँ

समुद्र और हमारे शरीर, दोनों का पानी समान है। हम जो पानी पीते हैं, उसमें शरीर या समुद्री पानी के क्षार नहीं होते। ये क्षार हमें साग, फल और आहार से मिलते हैं। शरीर को यदि पर्याप्त मात्रा में ये क्षार न मिले ,तो इसकी कमी से शरीर में कई रोग हो जाते हैं। मगर क्षार लेने से ये रोग मिट जाते हैं। इस विषय पर अनुसंधान करनेवाले जर्मनी के डॉ. शुस्लर ने प्रतिपादित किया है कि हमारे शरीर में करोड़ों सूक्ष्म कोष हैं। बारह प्रकार के क्षार सूक्ष्म मात्रा में देने से इन कोषों की क्षति पूर्ति होती है और वे अपना कार्य ठीक से कर सकते हैं।

ये क्षार पहले दिन २०० पावर के और सप्ताह के अन्य छह दिनों में १२ या ३० पावर के देने चाहिए। आवश्यकतानुसार चार से लेकर छह सप्ताह तक का कोर्स करें।

यह पद्धति एकदम निर्दोष है। रोगी इसे समझकर स्वयं इसका प्रयोग कर सकता है। आवश्यकता के अनुसार एक से अधिक क्षार दवाओं के संयोजन किए जा सकते हैं। बच्चों के लिए ये उत्तम हैं।

ऍक्युप्रेशर-चिकित्सा के साथ ऐसी दवाएँ लेने से त्वरित लाभ होता है। अतः ऍक्युप्रेशर के जानकार व्यक्तियों को इन बायोकेमिक दवाओं का व्यवस्थित ज्ञान प्राप्त कर, उनका उपयोग करना चाहिए।

इन बारह दवाओं की नामावली, उनके स्थान और किन रोगों में ये असरकारक हैं, यह दर्शानेवाली तालिका नीचे दी गई है :

दवा का नाम	किन कोषों में है?	किन रोगों में असरकारक है?
१. केल्कर फोस (Calcium Phosphate)	दाँत, हड्डियों, रक्त और कोमल माँस-पेशियों में। (Tissue)	कॉलम २ में दर्शाए कोषों से संबंधित रोग, इन कोषों के रोगों से संबद्ध अन्य भागों के रोगों में असरकारक, जैसे–शोक, चिंता, चिड़चिड़े स्वभाव, सर्दी, अरुचि, साँस की तकलीफ, रुक-रुक कर आनेवाली पेशाब की तकलीफ में राहत मिलती है।
२. केल्कर सल्फ (Calcium Sulphate)	शिराओं के बीच में स्थित रोग उत्पन्न करने-वाले विजातीय द्रव्यों को बाहर निकालने में सहायक।	जुकाम, खाँसी, क्षय, फोड़े, व्रण, आँतों में पड़े चकते, कान में सूजन, पीप, पेशाब में खून व पीव, संधिवात इत्यादि में राहत।

दवा का नाम	किन कोषों में है?	किन रोगों में असरकारक है?
३. केल्कर फ्लोर (Calcium Floride)	रेशों और मज्जातंतुओं में।	इस क्षार का गुणधर्म संकोचन करता है। जिन रेशों–स्नायुओं में शिथिलता आ गई हो, उन्हें मजबूत करने के लिए इस क्षार का उपयोग होता है। पांडुरोग और खून की कमी के कारण होनेवाले अनेक प्रकार के रोगों में असरकारक। हर प्रकार के ज्वर में प्रथम उपचार के रूप में इस क्षार का उपयोग होता है।
४. फेरम फोस (Ferrous Phosphate)	रक्त-कणों में।	पांडुरोग तथा रक्त की कमी से होनेवाले अनेक प्रकार के रोगों में असरकारक। हर प्रकार के ज्वर में इस क्षार का प्रथम उपाय के रूप में उपयोग होता है। भुलक्कड़पन और एकाग्रता की कमी में उपयोगी दवा।
५. कालीम्युर (Potassium Chloride)	रक्त, स्नायु और मज्जा-तंतुओं में।	रक्त, स्नायु और मज्जातंतुओं से संबंधित रोगों, अजीर्ण, अपच, दस्त-उल्टी और कोमल अवयवों के सूजन में लाभदायक। लिवर को तेज करनेवाली दवा। साँस से संबद्ध सभी रोगों का उत्तम इलाज।
६. काली फोस (Potassium Phosphate)	मस्तिष्क, ज्ञान-तंतुओं तथा मज्जातंतुओं में।	मस्तिष्क और ज्ञानतंत्र संबंधी सभी रोगों में असरकारक। सभी बारह क्षारों का राजा। मानसिक रोगों में उत्तम कार्य करनेवाला।
७. काली सल्फ (Potassium Sulphate)	त्वचा और शिराओं में।	त्वचासंबंधी रोगों, पसीने की अस्तव्यस्त प्रक्रिया, जंतुजन्य ज्वर, संधिवात के रोगों में लाभप्रद। स्त्रियों के लिए सौंदर्यवर्धक।
८. मेग फोस (Magnesium Phosphate)	स्नायु, अस्थि, मज्जातंतु और रक्तकण में।	यह क्षार विस्तृतीकरण करता है। (Vasodilator) हर प्रकार के दर्द, पीड़ा, शिरोवेदना, हिचकी, तनाव, लकवा, विभ्रम आदि में लाभदायक।
९. नेट्रम म्युर (Sodium Chloride)	शरीर के पानी में।	लू लगना, पानी का शोषण करनेवाले रोगों (Dehydration), अनिद्रा, मस्तिष्क की कमजोरी, हृदय की अनियमित गति वगैरह में प्रभावशाली।
१०. नेट्रम फोस (Sodium Phosphate)	शरीर के पानी में।	एसिडिटी की खास दवा, कृमिनाशक, स्मरणशक्ति की मंदता एवं हृदय की अनियमितता में लाभदायी।
११. नेट्रम सल्फ (Sodium Sulphate)	शरीर के पानी में।	शरीर के पानी का नियमन, मूत्रल।

दवा का नाम	किन कोषों में है?	किन रोगों में असरकारक है?
१२ सिलिशिया	शरीर के पानी में।	यह एक प्रकार की मिट्टी है और सर्जन का कार्य करती है। फोड़े-फुंसी की बीमारी में अत्यंत उपयोगी।

हमारे शरीर पर सूर्य राशि का ऐसा प्रबल प्रभाव पड़ता है कि उसके कारण शरीर में इन बारह क्षारों में से कुछ क्षारों की मूलभूत – जन्म से ही – कमी रह जाती है। अमुक क्षार की कमी से उपर्युक्त तकलीफ – रोग होते हैं। अमुक क्षार पूरक हैं। इसके आधार पर भिन्न-भिन्न क्षारों के सम्मिलन – मिश्रण नीचे दिए गए हैं। ये मिश्रण आबालवृद्ध सभी स्त्री-पुरुषों के लिए उनकी जन्म की सूर्य राशि के अनुसार उपयोगी हैं।

बायोकेमिक दवाओं का मिश्रण	किस सूर्य राशि के लिए उपयोगी?	जन्म तारीख
१. काली फोस केल्करिआ फोस केल्करिआ फ्लोर नेट्रम फोस फेरम फोस	मेष (Airies) कर्क (Cancer) तुला (Libra) मकर (Capricorn)	२२–३ से २१–४ २२–६ से २१–७ २२–९ से २१–१० २२–१२ से २१–१
२. नेट्रम सल्फ केल सल्फ मेग फोस नेट्रमयुर काली फोस	वृषभ (Taurus) सिंह (Leo) वृश्चिक (Scorpio) कुंभ (Aquarius)	२२–४ से २१–५ २२–७ से २१–८ २२–१० से २१–११ २२–१ से २१–२
३. काली मुर काली सल्फ सीलीशीआ फेरम फोस काली फोस	मीन (Pieces) मिथुन (Gemini) कन्या (Virgo) धन (Sagitaris)	२२–२ से २१–३ २२–५ से २१–६ २२–८ से २१–९ २२–११ से २१–१२

दवाएँ लेने की पद्धति :

उपर्युक्त दवाओं का मिश्रण निम्नानुसार बनाइए –

६ का ६ x = १ ग्रेन

१२ का १२ x = १ ग्रेन

२०० का २०० x = ½ ग्रेन

२०० पावरवाली दवा सप्ताह में एक दिन।

६ × पावरवाली दवा चार सप्ताह तक।

इसके बाद दो सप्ताह तक दवा बंद कर दें।

फिर २०० पावरवाली गोली सप्ताह में एक दिन।

१२ × पावरवाली गोली चार सप्ताह तक।

इस प्रकार प्रति एक वर्ष के बाद उपर्युक्त दवा ६ × दो सप्ताह लीजिए। इसके बाद एक सप्ताह दवा बंद कर दीजिए। फिर दो सप्ताह तक १२ × दवा लीजिए। इस समय के दरम्यान सप्ताह में एक दिन ऊपर बताए अनुसार २०० पावरवाली दवा लें।

डोज़ (गोली)	सुबह	दोपहर	शाम
पाँच वर्ष से कम उम्र के बच्चों के लिए	२	२	२
पंद्रह वर्ष से कम उम्र के बच्चों के लिए	३	३	३
पंद्रह वर्ष से ज्यादा उम्रवाले हर व्यक्ति के लिए	४	४	४

अच्छे होमियोपैथ से कहने पर वह उपर्युक्त दवाओं का मिश्रण गोली या पावडर के रूप में बना देगा।

इसके पूर्व यदि एलोपैथिक दवाएँ ली हों, तो उनका प्रभाव शरीर से दूर करने के लिए एक डोज़ ४ ग्राम पावडर या ४ गोली थुजा (Thuja) २०० की लें।

इस प्रकार ये बायोकेमिक दवाएँ प्रतिवर्ष नियमित रूप से ऐक्युप्रेशर-उपचार के साथ-साथ लेने से रोग होने की संभावना को बहुत कम कर देती हैं। इन बारह क्षारों का उपयोग हर आयु के लोग कर सकते हैं।

इन बायोकेमिक दवाओं को आवश्यकतानुसार संबद्ध रंग की शीशी में ३ से ५ घंटे तक रखने के बाद उपयोग में लाने से जल्दी लाभ होगा।

इस प्रकार ऐक्युप्रेशर-उपचार के साथ-साथ उपर्युक्त पद्धति से बायोकेमिक दवाओं का उपयोग किया जाए, तो रोग होने की संभावना बिलकुल नहीं रह जाएगी।

बच्चों की देखभाल

बच्चे इस विश्व-उद्यान के फूल हैं। हम चाहते हैं कि वे खूब फूलें-फलें। बालकों का अवतरण स्वर्ग से होता है। अतएव वे प्रभु के निकटवर्ती होते हैं। उनके दिव्य हास्य में प्रभु के दर्शन होते हैं।

यदि इस विश्व से युद्ध, संघर्ष और कटुता दूर करनी हैं, तो शिशुओं के शरीर व मन की देखभाल करनी चाहिए, ताकि पुख्ता बनने पर उनकी जीवन-दृष्टि स्वस्थ हो।

बच्चों की तंदुरुस्ती की देखभाल केवल उनके जन्म के बाद नहीं शुरू होती। बच्चे की इच्छा रखनेवाले माता-पिता को अपने तन-मन की तंदुरुस्ती का निश्चय बालक के जन्म के पहले से ही कर लेना चाहिए, ताकि भविष्य में पैदा होने वाले बच्चे को माता-पिता का कोई शारीरिक या मानसिक रोग विरासत में न मिले।

परिवार-नियोजन :

इसको तीन वर्गों में विभाजित कर सकते हैं : (१) गर्भधारण के पूर्व (२) गर्भधारण के दरम्यान और (३) गर्भधारण के पश्चात।

१. (अ) बच्चे का जन्म अकस्मात नहीं होना चाहिए, बल्कि योजनानुसार हो। आजकल यह संभव भी है। पाश्चात्य लोगों के अनुभव से ज्ञात हुआ है कि मुँह से सेवन की जानेवाली गर्भ-निरोधक गोलियों का असर नुकसानदेह होता है। अतः यहाँ ऐसी गोलियाँ लेने की मनाही है।

(ब) गर्भधारण के समय से तीन माह पूर्व माता-पिता को अपने आप पर ऍक्युप्रेशर थैरेपी का उपचार शुरू कर देना चाहिए, ताकि उनका स्वास्थ्य उत्तम रहे। हॉर्मोन्स ठीक से उत्पन्न हों और यदि कोई रोग हो, तो वह दूर हो जाए। यह उपचार विशेषत. दोनों हाथों की कलाइयों के आस-पास तथा पैरों में बिंदु ११ से १५ पर करना चाहिए।

(क) दंपती को प्रतिदिन एक गिलास सोना-चाँदी-ताँबा-लोहा-स्रवित पानी (४ गिलास से २ गिलास बनाया हुआ) पीना चाहिए।

(ड) स्त्रियों को तीन से लेकर सात बार तक नियमित मासिक स्राव आ जाने के बाद ही गर्भाधान होने देना चाहिए।

ऐसा करने से बच्चा पूरे अवयवोंवाला और स्वस्थ उत्पन्न होगा। उसे माता-पिता के तन-मन से संबंधित आनुषंगिक रोग होने की संभावना कम रहेगी। जिस दंपती को संतान न होती हो, वे भी यदि उपर्युक्त उपचार करें, तो उनमें भी संतान होने की संभावना बढ़ती है।

इच्छानुसार पुत्र या पुत्री प्राप्त करना : इसके पूर्व बताई हुई प्राणायाम-विषयक जानकारी का मनन कीजिए। आयुर्वेद का यह दावा है कि यदि दंपती निम्नलिखित बातों का पालन करें, तो वह अपनी इच्छानुसार पुत्र अथवा पुत्री प्राप्त कर सकता है –

(अ) जिस दिन मासिक स्राव दिखाई दे, उसे पहला दिन गिनें।

(ब) जब तक मासिक स्राव होता रहे, तब तक संभोग न करें।

(क) **पुत्र के लिए :** युग्म दिन अर्थात ४, ६, ८, १०, १२ वें या १४ वें दिन गर्भाधान करें। संभोग करने से पूर्व पति अपनी बाईं करवट पत्नी को सामने रखकर सोए। जब करीब पंद्रह मिनट में पति के दाएँ नथुने से साँस चलने लगे इसके बाद ही संभोग करे।

(ड) **पुत्री के लिए :** अयुग्म दिन अर्थात ५, ७, ९, ११, १३ वें या १५ वें दिन गर्भाधान करें। संभोग करने से पूर्व पति अपनी दाईं करवट पत्नी को सामने रखकर सोए। पंद्रह मिनट में जब पति के बाएँ नथुने से साँस चलने लगे उसके बाद ही संभोग करे।

आयुर्वेद कहता है कि 'संभोग दसवें दिन से पंद्रहवें दिन तक किया जाए, तो गर्भाधान होने की संभावना अधिक रहती है और जन्म लेनेवाला बच्चा भी अधिक स्वस्थ होता है।'

२. (अ) गर्भधारण हो जाने पर गर्भवती स्त्री को अपने आहार का विशेष ध्यान रखना चाहिए। ऋतु-ऋतु में उपलब्ध फल खाने चाहिए। वह यथासंभव अधिकाधिक दूध पिए और केले खाए, ताकि उसे कुदरती कैल्शियम प्राप्त हो। यदि ज्यादा दूध का सेवन न कर सके, तो कैल्शियम के लिए बायोकेमिक दवा केल्करिआ फ्लोर + केल्करिआ फोस १२ × दिन में ४ + ४ गोलियाँ सुबह शाम ले, ताकि भावी बच्चे को दाँतों से संबंधित कोई तकलीफ न हो और उसकी हड्डियों का ठीक से विकास हो। चीन में हुए अनुसंधानों से मालूम हुआ है कि गर्भावस्था में यदि इस तरह सात्विक आहार का सेवन किया जाए, तो आगंतुक शिशु में पिपरमिंट, चॉकलेट, बिस्कुट आदि खाने की इच्छा कम होती है।

(ब) हर महिला ऐक्युप्रेशर थैरेपी के अनुसार उपचार करे। दोनों हाथ-पैर की कलाइयों पर *(बिंदु ११ से १५)* उपचार करने से बालक का विकास अच्छी तरह होता है। यह उपचार नियमित करने से असमय गर्भस्राव की संभावना कम होगी और गर्भावस्था में रोग होने की संभावना घटेगी।

(क) गर्भावस्था में माता सोना–चाँदी–ताँबा–लोहा-स्रवित, ४ गिलास में से तीन गिलास बनाया हुआ पानी पिए। यह पानी पीने से जन्म से अंधत्व प्राप्त होना, मानसिक विकास न होना, मस्क्युलर डीस्ट्रोफी (स्नायुओं का काम करते-करते रुक जाना या स्नायुओं का क्षीण होना) आदि रोगों से बच्चे की रक्षा होगी।

(ड) गर्भ के अच्छे विकास और स्वस्थ बच्चे के जन्म के लिए गर्भवती महिला को प्रतिदिन हल्की कसरत करनी चाहिए। और कुछ न हो सके, तो उसे कम से कम दो-तीन किलोमीटर पैदल चलना चाहिए।

(ई) माता के उदर से ही बच्चे को संस्कार व शिक्षण प्राप्त होता है। अभिमन्यु और शुकदेव के उदाहरण प्रसिद्ध हैं। अतः गर्भवती महिला व्यर्थ की चिंताओं से मुक्त रहे। आनंदित रहे। धर्म, कला और साहित्य से संबंधित ग्रंथों का वाचन-श्रवण करे। माता अपने बालक को जैसा बनाना चाहती हो, वैसी खुद बनने की कोशिश करे।

(फ) पति का भी यह कर्तव्य है कि इस अनमोल अवसर पर, नौ महीने तक वह पत्नी को प्रसन्न रखे, उसकी प्रवृत्तियों में रुचि ले, उसे प्रोत्साहित करे।

३. जन्म के बाद बच्चे की देखभाल : स्वस्थ बच्चे का जन्म होने से कई प्रश्न सुलझ जाते हैं। प्रसूता को पर्याप्त पोषण और आराम देने से बच्चे का संतुलित विकास होगा। ऍक्युप्रेशर थैरेपी के अनुसार उसके पैर के तलवे में प्रतिदिन ३–४ मिनट उपचार किया जाए, तो बिना किसी गंभीर बीमारी के बच्चे का अच्छा विकास होता है।

बच्चे कुदरत के अत्यंत नजदीक होते हैं। जिस तरह खेती के लिए अच्छे बीज, पर्याप्त खाद, पानी और प्रकाश की आवश्यकता होती है, उसी तरह बच्चों के विकास के लिए भी माता का प्यार, उचित व पोषक आहार, सूर्य का प्रकाश, आराम और खेलकूद आवश्यक हैं।

श्रीमती 'ल' के तीन माह के पौत्र को उल्टी की शिकायत थी। इसके कारण बच्चे का शारीरिक विकास नहीं हो पा रहा था और बच्चा बार-बार रोता रहता था। उन्होंने इस थैरेपी का उपयोग किया। पैर के सभी बिंदुओं पर मसाज करने से बच्चे की तकलीफ दूर हो गई और बिना अन्य किसी तकलीफ के, उसका सही-सही विकास हुआ।

१ दिन से १४ वर्ष तक के बच्चों के लिए उपचार-पद्धति : १ दिन से १४ वर्ष तक की उम्रवाले बच्चों की देखभाल और सार-संभाल के लिए निम्नलिखित सूचनाएँ ध्यान में रखिए–

(१) बच्चे के जन्म के बाद माता बच्चे को ९ से १२ महीने तक स्तनपान कराए। इस कालावधि में माँ अपने आहार का विशेष ध्यान रखे। पर्याप्त, पोषक व सुपाच्य आहार ले। और कुछ संभव न हो, तो कम से कम दो जून गरम भोजन जरूर करे। यदि माता बच्चे को स्तनपान न करा सके, तो ऐसी स्थिति में बच्चे को ऊपर का दूध दे सकती है। इसमें बकरी का दूध उत्तम है। गाय का दूध भी दिया जा सकता है। गरम करते समय दूध में थोड़ा पानी और सोंठ का पावडर डालें। बच्चे को हमेशा कुनकुना दूध ही पिलाएँ।

(२) बच्चा जब सात से नौ महीने का हो जाता है, तब उसके दाँत आने लगते हैं। उस समय इस बात का ध्यान रखें कि उसके आहार में कॅल्शियम पर्याप्त मात्रा में हो। इसके लिए बच्चे को केले और दूध दीजिए। यह संभव न हो, तो बच्चे को रोज केल्करिआ फोस १२ × की ५ से ६ गोलियाँ दिन में दो बार दीजिए। इसके बाद दाँत संबंधी कोई शिकायत नहीं रहेगी।

(३) शिशु की सार-संभाल में स्वच्छता विशेष महत्वपूर्ण है। बच्चा जब पेशाब या दस्त करे, तब उसके कपड़े बदलिए और गीले कपड़े से वह भाग अच्छी तरह साफ कर, सूखे तौलिए या नॅपकिन से उसे पोंछ डालें। बच्चे के कपड़े अच्छी तरह उबालकर धो डालें, अथवा उसमें डेटोल आदि जंतुनाशक दवा डालकर कुछ समय तक भिगोकर रखें और फिर धो डालें।

(४) नींद : इस बात का विशेष ध्यान रखें कि बारह महीने तक बच्चे को अच्छी नींद मिले। यदि बच्चे को अच्छी नींद और पर्याप्त (अत्यधिक नहीं) आहार मिलता है, तो रोग के प्रतिकार की आधी लड़ाई जीती जा सकती है।

(५) पानी : अधिकतर संक्रामक रोग पानी के द्वारा ही पैदा होते हैं। अतः बच्चे को उबाला हुआ पानी ही दीजिए। प्रत्येक स्कूल में बच्चों को उबाले हुए स्वच्छ पानी की व्यवस्था होनी चाहिए।

(६) स्नान और साबुन : बच्चे को प्रतिदिन तेल की मालिश करने के पश्चात कुनकुने पानी से नहलाइए। साबुन का उपयोग बहुत कम करें। उसके स्थान पर दूध की मलाई में चने का आटा मिलाकर, पेस्ट-सा बनाकर शरीर पर मालिश कर बच्चे को नहलाइए। साबुन का अधिक उपयोग करने से बच्चे की कोमल त्वचा अधिक सुंदर होने के बजाय रूखी व खुरदरी हो जाती है।

(७) हवा और सूर्य : वनस्पति की तरह बच्चे के विकास में हवा और सूर्य का भी महत्त्वपूर्ण योगदान होता है। बच्चे के तीन महीने के हो जाने पर उसे तेल-मालिश कर १०–१५ मिनट तक धूप में लेटाइए। सूर्योदय के ९० मिनट के पश्चात उपलब्ध धूप बच्चे के लिए सबसे उपयुक्त होती है। इसके अलावा बच्चे को प्रतिदिन खुली हवा में बाहर ले जाइए। जब बालक खड़ा होना सीख जाए, तो उसके बाद ४५–६० मिनट तक उसे घर के बाहर खेलने दीजिए।

आहार, आराम और खेलकूद बच्चे के उचित विकास के लिए अत्यंत महत्त्वपूर्ण हैं।

(८) शक्कर : आजकल शक्कर-खांड का उपयोग बहुत बढ़ गया है। परंतु जब तक बच्चा १२ महीने का न हो, तब तक उसे खांड न दें। इसके बाद भी कच्ची खांड का उपयोग न करें। खड़ी शक्कर का प्रयोग करें। खांड देनी हो, तो दूध या पानी को उबालने से पूर्व उसमें खांड डालें, बाद में न डालें। इससे बच्चे को सर्दी और कफ होने की संभावना कम हो जाएगी। यथासंभव गुड़ का ही उपयोग कीजिए।

(९) ठंडे पेय, आइसक्रीम और चॉकलेट : चाहे कितनी ही चेतावनी दी जाए, माँ-बाप बच्चों को इन वस्तुओं से दूर नहीं रख सकते। इन वस्तुओं का कुप्रभाव कम करने के लिए बच्चे को दिन में दो-तीन बार कुनकुना पानी पीने की आदत डालिए और एकाध बार 'सुदर्शन' जैसा कड़वा तरल पिलाइए, ताकि पेट में कृमि (Worms) न होने पाएँ।

(१०) दस्त-पेशाब : बच्चे के लिए यह जरूरी है कि उसे दस्त (भोजन पचकर) और पेशाब साफ आए। यदि बच्चे को पतली दस्त हो या बिना पची दस्त आए, तो उसके आहार और दूध में कटौती करना सबसे सरल और अच्छा उपाय है। दूध को उबालते समय उसमें नींबू की बूँदें डालिए। इससे दूध फट जाएगा। उस पानी में आवश्यकता हो तो थोड़ी-सी पिसी हुई खांड व नीबू डालकर बच्चे को पिलाइए। साग या आहार में पनीर का उपयोग कर सकते हैं। बच्चे को एक-दो जून कुनकुना पानी, फल का रस या फल दीजिए। ऐसा करने से शरीर ही वह शिकायत दूर कर देगा।

कोई बच्चा आधे दिन या पूरे दिन के उपवास से मर नहीं जाता। अत्यधिक आहार से ही उसकी पाचन-शक्ति खराब होती है, आम दोष होता है, फेफड़ों में कफ जमा होती है और रोग होने की संभावना होती है।

(११) इलाज : बच्चे की दोनों हथेलियों अथवा पैर के तलवों में प्रतिदिन ३–४ मिनट उपचार करें। इससे बच्चे को रोग होने की संभावना कम होगी और उसका संतुलित रूप से शारीरिक तथा मानसिक विकास होगा।

वच्चे को पाँच वर्ष पूरा कर लेने के याद प्रतिदिन ४–५ मिनट यह उपचार अपने आप करने की उसमें आदत डालिए, ताकि वह आजीवन इस तरह उपचार करता रहे।

यह उपचार करते समय यदि कोई रोग या तकलीफ होगी तो वच्चे का उस रोग से संबंधित विंदु दुखेगा। इस प्रकार रोग की जानकारी होगी और उसका उपचार हो सकता है। यदि कुछ भी ख्याल में न आए, तो क्रमशः सभी विंदुओं पर दवाव दीजिए।

इस प्रकार वच्चे की पर्याप्त सार-संभाल की जाए और उसे निम्नलिखित आहार दिया जाए, तो उसको किसी भी प्रकार का गंभीर रोग होने की संभावना नहीं रहेगी।

(१२) प्रकरण ९ में वताए अनुसार जन्मराशि के अनुसार वायोकेमिक दवा देकर क्षार की कमी को दूर करें।

वच्चे का आहार :

१ दिन से ३ माह तक	माता का स्तनपान, यह उपलब्ध न हो तो वकरी का दूध, यदि यह भी उपलब्ध न हो सके, तो गाय का दूध।
४ माह से ९ माह तक	माता का स्तनपान अथवा दूध एवं ऋतु में उपलब्ध फलों का रस और अत्यंत पके (संभव हो तो छाछ में पकाए हुए) चावल व केले साथ-साथ पीसकर दें। (Meshed Rice and Banana)
१० माह से १५ माह तक	दूध, ऋतु-ऋतु के फल (विशेषकर केले), पकाए हुए चावल, खिचड़ी, आलू, रोटी और यह सब जिसे बच्चा चवा कर खा सके।)
१६ माह से १५ वर्ष तक	दूध, ऋतु-ऋतु के फल, सभी साधारण आहार, विशेषतः कच्ची या पकाई हुई साग-भाजी, प्रोटीनवर्धक आहार, गेहूँ, मूँग, चने वगैरह, अंकुरित दलहन, मूँगफली, तिल, गुड़।

छोटे वच्चे अपनी तकलीफों के वारे में यता नहीं सकते। अतः त्वरित और उचित निदान के लिए यह पद्धति वहुत ही उपयोगी है। इस पद्धति के अनुसार उपचार करने और साथ ही वायोकेमिक दवाएँ देने से त्वरित व आश्चर्यजनक परिणाम होंगे।

कोई भी साधारण तकलीफ महसूस होने पर विना घवराए ऐक्युप्रेशर पद्धति के अनुसार उपचार कीजिए। दूध और आहार की मात्रा कम कीजिए। कुनकुना पानी ज्यादा पिलाइए। वच्चे को फल के रस और फल पर रखिए। ४८ घंटे में ही वच्चा स्वस्थ हो जाएगा और हँसने-खेलने लगेगा।

प्रकरण ११

स्त्रियों के रोग

यौन भावना और मनोभूमिका की भिन्नता के कारण स्त्रियाँ पुरुषों से अलग होती हैं। इसके अलावा कुदरत ने उन्हें माता बनने की विशेष जिम्मेदारी सौंपी है। अतः इतना ही पर्याप्त नहीं है कि स्त्रियों का केवल स्वास्थ्य ही अच्छा रहे, बल्कि यह भी जरूरी है कि वे सुखी व प्रसन्न रहें। उन्हें शिशु की सार-संभाल और गृह-संचालन की कला विशेष रूप से सिखानी चाहिए। स्वस्थ स्त्रियाँ राष्ट्र की अमूल्य संपत्ति हैं। इसलिए उन्हें स्वास्थ्य-विज्ञान भी सिखाना चाहिए। विशेषतः एक्युप्रेशर पद्धति सिखाने से स्त्रियों को अत्यंत लाभ होगा। स्त्रियों के नाजुक ज्ञानतंतुओं को सुरक्षा प्रदान करने तथा उन्हें हिस्टीरिया, भीरुता, मानसिक अशांति और मानसिक रोगों से बचाने के लिए इस थैरेपी का उपचार बहुत उपयोगी साबित हो सकता है। उन्हें छह-सात वर्ष की उम्र से ही प्रतिदिन नर्वस टेन्शन तथा अंतःस्रावी ग्रंथियों पर उपचार देना आवश्यक है। इससे उन्हें मासिक-संबंधी शिकायत नहीं होगी और उनके तन और मन का समुचित विकास होगा।

(१) मासिक-संबंधी तकलीफें : स्त्रियों को प्रमुख रूप से मासिक-संबंधी शिकायत रहती है। समय से पूर्व, कष्टप्रद, अपेक्षाकृत कम या अत्यधिक मासिक स्राव अथवा मासिक के समय कमर (पीठ) में दर्द वगैरह रोगों के लिए बिंदु ११ से १५ तक एवम् सभी अंतःस्रावी ग्रंथियों पर उपचार करने से आश्चर्यजनक परिणाम होते हैं। यह उपचार दोनों कलाइयों के दोनों ओर स्थित बिंदुओं को दबाकर या मसाज कर किया जा सकता है।

इस तरह नियमित उपचार जारी रखने से २—३ महीनों में ही मासिक नियमित होगा और उससे संबंधित सभी शिकायतें दूर होंगी।

डॉ. 'क' की रिपोर्ट के अनुसार सुश्री 'ट' को मासिक स्राव कम और अत्यंत कष्ट के साथ आता, जब कि श्रीमती 'य' को अत्यधिक रक्तस्राव होता था। इन दोनों मामलों में दोनों कलाइयों पर बिंदु ११ से १५ पर उपचार करने से उनकी शिकायतें दूर हो गईं। बाद में वह पीड़ा पुनः नहीं हुई। इस तरह अनेक मामलों में इस उपचार से लाभ हुआ है।

(२) अत्यधिक रक्तस्राव : ऐसी तकलीफ के समय दोनों पैरों के अंगूठों के अंदरूनी भाग के पास ३ से ५ मिनट के लिए रबर बॅन्ड बाँधिए। आवश्यक लगने पर १५—२० मिनट के बाद ३ से ५ मिनट के लिए पुनः रबर बॅन्ड बाँधिए। (आकृति ७१)



आकृति ७१

(३) प्रदर (ल्युकोरिया) : इस रोग में योनिमार्ग से श्वेत प्रवाही का स्राव होता रहता है। इसके लिए बिंदु ११ से १५ को दबाने से सफल उपचार होता है। इसके साथ ही २ गिलास से १

गिलास बनाया हुआ सोने-चाँदी-ताँबे का पानी पिएँ और पांडुरोग के लिए दर्शाई गई दवाओं का सेवन करें। चित्र नं. ८० में बताए अनुसार दिन में दो बार ५ से १० मिनट तक रबर के बॉल पर बैठें।

श्रीमती 'ब' को सात वर्ष से प्रदर की शिकायत थी। काफी उपचार करने पर भी कोई लाभ नहीं हुआ। परंतु केवल तीन बार के ऍक्युप्रेशर उपचार से उनकी ७० प्रतिशत शिकायत दूर हो गई और २० दिन के उपचार के बाद उन्हें इस भयंकर रोग से मुक्ति मिल गई।

(४) मासिक स्राव बंद होने के पूर्व का समय (मेनोपोज़) : ४० वर्ष की आयु के बाद जो स्त्रियाँ कामकाज में अत्यधिक व्यस्त नहीं होतीं, परिवार की ज्यादा चिंता भी करती रहती है और अधिक भावुक होती हैं, उन्हें इस समय मासिक स्राव वगैरह के बारे में कुछ शिकायतें रहती हैं।

बिंदु ११ से १५ पर विशेष रूप से और सभी बिंदुओं पर नियमित एवं नर्वस टेन्शन संबंधी उपचार करने से मेनोपोज़-विषयक शिकायत दूर होती है, मासिक जारी रहने का समय बढ़ता है, दांपत्य जीवन में अधिक रुचि उत्पन्न होती है तथा जीवन आनंदमय बनता है। इसलिए ४० वर्ष के बाद हर महिला ऍक्युप्रेशर पद्धति अपनाकर रोज उपचार करे, ताकि इस उम्र में होनेवाले रोग सरलता से दूर हों।

बिंदु ११ से १५ पर नियमित उपचार लेने से अनपेक्षित ठंडापन और भीरुता दूर होती है। संतानोत्पत्ति का विचार होने पर गर्भधारण करने के ३—४ महीने पूर्व दंपती यह उपचार लें, ताकि आगंतुक बच्चे को विरासत में मिलनेवाले रोग की संभावना कम हो जाए। जिस दंपती को संतान न होती हो, उसमें संतान होने की संभावना बढ़ती है।

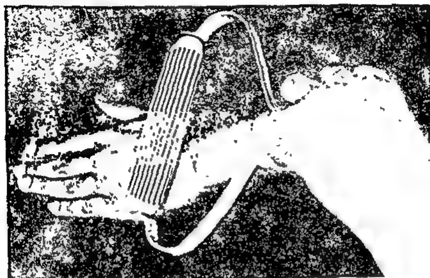
(५) गर्भस्राव रोकने का उपाय : गर्भधारण करने के बाद इस प्रकार नियमित उपचार करने से असमय गर्भस्राव—गर्भपात होने या अन्य रोगों की संभावना एकदम कम हो जाएगी और गर्भस्थ शिशु का ठीक से विकास होगा।

(६) पीड़ारहित प्रसूति : प्रथम प्रसूति के अवसर पर स्त्रियों को बहुत चिंता होती है। उन्हें भारी मानसिक संघर्ष से गुज़रना पड़ता है। इसीलिए उनकी प्रसूति की पीड़ा में वृद्धि होती है। कई बार प्रसव-पीड़ा की अवधि बढ़ने या अधिक पीड़ा होने से आगंतुक शिशु को शारीरिक व मानसिक आघात लगता है और यह भावी रोगों का निमित्त बनता है। चिमटे (Forceps) के उपयोग या ऑपरेशन द्वारा बच्चे को पैदा कराने से उसके शरीर व माता को नुकसान हो सकता है।

अतः यह अत्यंत आवश्यक है कि प्रसूति यथासंभव जल्दी और पीड़ारहित हो। प्रसूति के लिए माता को प्रसूतिगृह (Labour Room) में प्रवेश कराने के बाद निम्नलिखित पद्धति से उपचार करने से २० से ३० मिनट में पीड़ा रहित प्रसूति होगी।

पीड़ारहित प्रसूति की पद्धति : चित्र २१ में बताई हुई लकड़ी की पुली (जो पापड़ बेलने-वाले बेलन से बनाई जा सकती है) अथवा प्लास्टिक रोलर और वह भी उपलब्ध न हो, तो पापड़ बेलने के बेलन द्वारा जोर देकर दोनों हथेलियों के पीछेवाले भाग पर कुहनी तक

१०–१२ मिनट रगड़िए। यह भी संभव न हो, तो धातु (ऍल्युमिनियम)-निर्मित दो कंघे लीजिए। दोनों हथेलियों के पीछेवाले भाग अथवा पैर के तलवे के ऊपरवाले भाग में नाखून से कलाई तक ५ से ८ मिनट तक इस कंघे से मसाज कीजिए या खुजलाइए। ऐसा करने से यह भाग एकदम लाल हो जाएगा, मगर इससे घबराइए मत। (देखिए – आकृति ७२)



आकृति ७२

इसके बाद आकृति ७३ में दर्शाए अनुसार एल्युमिनियम के दो कंघे लेकर प्रसूता से कहिए कि वह अपनी चारों उँगलियों और हथेलियों के ऊपरवाले हिस्से के बीच दोनों हाथों में उसे अच्छी तरह दबाए और एक ओर से अंगूठे द्वारा भी दबाव दे। इस तरह दो मिनट दबाव देना चाहिए। इसके बाद दो मिनट तक दबाव देना बंद कर दें। पुनः उपर्युक्त पद्धति से दो मिनट



आकृति ७३

तक दबाव दें और बाद में बंद कर दें। बच्चे का जन्म होने तक इस प्रक्रिया को जारी रखिए। यदि हर तरह से परिस्थिति सामान्य (नॉर्मल) होगी, तो २० से ३० मिनट में ही बच्चे का जन्म होगा और माता को थकावट भी नहीं लगेगी।

इस दरम्यान प्रसूता को अपनी जीभ यथासंभव अधिक बाहर निकालने के लिए कहिए। फिर चम्मच के हैन्डल से जीभ के पीछेवाले भाग को (दाँत के पीछेवाले हिस्से में) एक मिनट तक सतत दबाए रखिए। तीन मिनट के बाद पुनः इसी प्रकार करें। तत्काल पीड़ारहित प्रसव होगा। (देखिए – आकृति ७४)



आकृति ७४

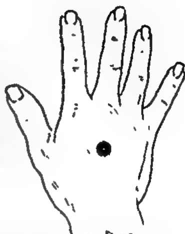
"बंबई की एक सामाजिक कार्यकर्ता बताती हैं कि उनके एक संबंधी की पुत्री को उपर्युक्त उपचार करने पर केवल २५ मिनट में ही बिना पीड़ा के प्रसूति हुई थी।"

(७) प्रसूति के समय पीड़ा : निम्नांकित आकृति में दर्शाए अनुसार दोनों पैरों के भीतरवाले हिस्सों में टखने के ऊपर २ मिनट तक जोर देकर दबाव दीजिए। फिर थोड़ी देर रुकिए। पुनः ऊपर बताए अनुसार दबाव दीजिए। इस प्रकार बच्चे का जन्म होने तक दबाव देते रहिए। (देखिए – आकृति ७५)



आकृति ७५

(८) स्तन में दर्द : बच्चे के जन्म के बाद यदि किसी कारणवश माता अपने बच्चे को स्तनपान न करा सके, तो उसके वक्षःस्थल में दूध का जमाव हो जाता है और वहाँ अतिशय पीड़ा होती है। इस पीड़ा को अल्प समय में दूर करने के लिए हथेली के पीछे मध्य भाग में, यहाँ दर्शाए गए बिंदु पर ४–५ मिनट उपचार दीजिए। आवश्यक लगने पर इसी तरह पुनः उपचार लें। परिणाम अत्यंत आश्चर्यजनक होता है।
(देखिए–आकृति ७६)



आकृति ७६

(९) प्रसूति के बाद मेद का जमाव (शरीर फूल जाना) : प्रसूति के बाद अथवा वंध्यीकरण के पश्चात यदि यौन ग्रंथियों को नुकसान हुआ हो, तो वे ठीक से काम नहीं करतीं। इससे शरीर फूलने लगता है और वजन बढ़ता है। इसके उपचार के लिए बिंदु ११ से १५ पर दबाव दें। इस तरह नियमित उपचार करने से शरीर सुडौल होगा, स्वभाव अच्छा रहेगा, बच्चे के लिए पर्याप्त दूध (स्तन्य) उत्पन्न होगा और मन शांत रहेगा। फलतः बालक के पालन-पोषण के बढ़े हुए उत्तरदायित्व का निर्वाह हो सकेगा।

(१०) एनेमिया (पांडुरोग) : यह रोग अधिकांश स्त्रियों में आम तौर पर पाया जाता है। बिंदु ३७ पर उपचार करें। आहार के रूप में दो बार स्वास्थ्य-पेय का सेवन करने से बहुत अच्छा परिणाम होगा।

उग्र पांडुरोग (रक्त के फीकेपन) में निम्नलिखित बायोकेमिक दवाएँ सम भाग में मिलाकर, पावडर हो तो ५–६ ग्रेइन (१ ग्राम) और गोली हो तो ३ गोली, दिन में तीन बार दें।

केल्केरिआ फोस	१२ × $\frac{?}{?}$ और
केल्केरिआ फ्लोर	१२ × $\frac{?}{?}$ और
फेरम फोस	१२ × $\frac{?}{?}$ और
काली फोस	१२ × $\frac{?}{?}$ और
नेट्रम म्यूर	१२ × $\frac{?}{?}$ और

यह बायोकेमिक दवा ३० से ६० दिन तक लगातार लेने से पांडुरोग मिट . .

(११) बाल झड़ना या समय के पहले सफेद होना : स्त्रियों में यह शिकायत अधिकतर पाई जाती है। इसके उपचार के लिए दोनों हाथों की आठों उँगलियों के नाखून एक-दूसरे से रोज सुबह और शाम १०–१० मिनट तक रगड़िए। (देखिए–चित्र ७७) ज्यादा अच्छा परिणाम प्राप्त करने के लिए सुबह उठकर और रात में सोने से पहले पाँच-पाँच मिनट नखों का घर्षण कीजिए। इसके बाद बिंदु ८, ११ से १५ पर उपचार कीजिए। अत्यधिक पित्त को दूर करने के लिए उपचार कीजिए।



आकृति ७७ : आठों उँगलियों के नाखूनों को परस्पर रगड़ने का तरीका

(१२) जैसे ही एकाध बाल सफेद दिखाई दें, फौरन उपर्युक्त ढंग से आठों उँगलियों के नाखूनों का परस्पर घर्षण शुरू कर दें। ऐसा करने से दीर्घकाल तक बाल काले रहेंगे।

प्रतिदिन सभी बिंदुओं पर (अंतःस्रावी ग्रंथियों के बिंदुओं पर विशेष रूप से) नियमित उपचार करने से शरीर में सभी धातुओं का संतुलन बना रहता है और ठूँस-ठूँसकर खाने या अन्य खराब आदतों को छोड़ने की शक्ति मिलती है। परिणामस्वरूप शरीर में चरबी बढ़ने की संभावना कम होती है।

(१३) मुँहासे होना : कम और अनियमित मासिक स्राव आने तथा शरीर में अनिष्ट गरमी बढ़ जाने के कारण मुँहासे होते हैं। इसके लिए बिंदु ११ से १५ पर उपचार करें तथा पृष्ठ ११८ पर निर्देशित गरमी दूर करने के तरीके का उपयोग करें।

नियमित रूप से यह उपचार करने से स्त्रियाँ स्वस्थ एवं सुडौल रहेंगी, मानसिक शांति प्राप्त करेंगी, दांपत्य जीवन में उनकी रुचि बनी रहेगी, दवा और सौंदर्यप्रसाधनों में होनेवाले खर्च में कमी आ सकेगी। उनका जीवन सुखी बन सकेगा। वे अपने घर को नंदनवन बनाकर स्वयं वास्तविक गृहलक्ष्मी बन सकेंगी।

प्रकरण १२

पुरुषों के रोग

यौन गड़बड़ियों के कारण बालकों का विकास बराबर नहीं हो पाता। इसका पता बारहवें या चौदहवें वर्ष में जाकर चलता है। प्रत्येक बालक को उसके यौन अवयवों के बारे में आवश्यक जानकारी देनी जरूरी है, ताकि वह १० वर्ष से २१ वर्ष तक के विकास के वर्षों में अपने शरीर में होनेवाले परिवर्तनों को समझ सके और अपने आपको नियंत्रण में रख सके। इस विषय में ऍक्युप्रेशर पद्धति बहुत महत्वपूर्ण योगदान दे सकती है। यदि बालक को ६–७ वर्ष की उम्र से ही यह उपचार दिया जा सके या उसे अपने आप यह उपचार लेना सिखाया जा सके, तो वयस्क होने पर हस्तदोष, वीर्यविकार, स्वप्नदोष और उसके कारण पैदा होनेवाली मानसिक दुर्बलताओं, विकृतियों जैसी यौन समस्याओं से बालक को बचाया जा सकता है। अतः उदीयमान बालक को यह पद्धति खास तौर पर सिखानी चाहिए।

ऐसे अनेक युवक होंगे जो चुपचाप इस प्रकार की तकलीफें सहन करते होंगे। न वे उन्हें प्रकट ही कर पाते हैं और न उपचार ही करवा सकते हैं। इस पद्धति के द्वारा वे स्वयं अपना उपचार कर सकते हैं और पुनः आत्मविश्वास प्राप्त कर सकते हैं। उन्हें केवल ११ से १५ नंबर के बिंदुओं पर एवं अंतःस्रावी ग्रंथियों के बिंदुओं पर उपचार लेना है। स्वस्थ युवकों के लिए भी यह उपचार उपयोगी सिद्ध होगा और वे यौन तकलीफों से बच सकेंगे। शरीर का मूल्यवान वीर्य बरबाद करने के लिए नहीं है।

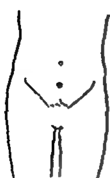
फिर भी १७–१८ वर्ष की उम्र के बाद कभी-कभी स्वप्नदोष हो, वीर्य निकल जाए तो घबराने की जरूरत नहीं है। जिस प्रकार गरमी से मिट्टी के कच्चे बरतन को परिपक्व होने दिया जाता है, उसी तरह वीर्य को भी बराबर परिपक्व होने देना चाहिए और उसे सँभालकर रखना चाहिए। यदि चौबीस वर्ष या अधिक उम्र तक, यानी शादी होने तक, वीर्य की ठीक से सार-सँभाल की जाए, तो शादी के बाद उत्पन्न होनेवाली यौन समस्याओं को रोका जा सकता है। परिपक्व वीर्य जोशपूर्ण तंदुरुस्ती की नींव है। जिन्हें आध्यात्मिक मार्ग पर आगे बढ़ना हो, उनके लिए भी यही उचित नींव है।

कम या अधिक इच्छा तथा अल्प संतुष्टि आदि हर प्रकार की यौन समस्याओं में होर्मोन्स-उपचार की जरूरत पड़ती है। ऐसे मामलों में ऍक्युप्रेशर-पद्धति का उपचार बहुत उपयोगी सिद्ध हुआ है।

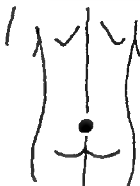
कम इच्छा, अल्प संतुष्टि और नामर्दी के लिए : ऊपर बताए अनुसार बिंदु ११ से १५ पर उपचार लीजिए। इसके अलावा नीचेवाले चित्रों में दर्शाए हुए बिंदुओं पर उपचार करें।

आध्यात्मिक मार्ग अपनानेवाले व्यक्ति को यदि वासनापूर्ण दुःस्वप्न आते हों और वीर्यस्राव होता हो, तो उन्हे बिंदु ११ से १५ पर उपचार लेना चाहिए और नीचे बताए अनुसार यौनवृत्ति को नियंत्रण में रखने का इलाज करना चाहिए।

४०–५० वर्ष की उम्र के बाद यह उपचार लेने से शरीर की गरमी बराबर बनी रहती है, प्रोस्टेट ग्रंथि और उसके द्वारा हार्निया (आंत्रवृद्धि) को नियंत्रण में रखा जा सकता है। वृद्धत्व, कमजोरी, अनिद्रा और पुरुषों में आनेवाले मोनोपोज़ को ऍक्युप्रेशर-उपचार नियंत्रण में रखता है।

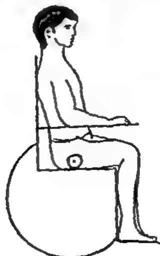


आकृति ७८



आकृति ७९

यौन वृत्ति पर नियंत्रण कैसे पाया जाए ? : १½ से २ इंच का रबर का टेनिस बॉल लीजिए। यदि पायजामा जैसा हल्का वस्त्र पहन रखा हो, तब इस तरह बैठिए कि यह बॉल गुदा और जननेंद्रिय के बीचवाले भाग के नीचे आए। इस तरह सुबह-शाम पाँच से दस मिनट तक बैठिए। स्त्रियाँ भी इस क्रिया को कर सकती हैं। विशेषतः प्रदर जैसे रोगों में यह क्रिया बहुत उपयोगी है। (देखिए—आकृति ८०)



आकृति ८०

शुक्राणु वृद्धि के लिए :

(१) संयम रखिए।

(२) उपर्युक्त उपचार द्वारा अपने आप पर नियंत्रण रखिए।

(३) चार गिलास में से दो गिलास किया हुआ सोने-चाँदी-ताँबे का पानी प्रतिदिन पीजिए।

(४) एक अंजीर और एक छुहारा लीजिए। उसके छोटे-छोटे टुकड़े कर उन्हे आधा कप पानी में शाम को भिगोइए और दूसरे दिन सुबह यह पानी पी लीजिए। फिर अजीर व छुहारे के टुकड़े खूब चबाकर खाइए। उसके बाद खड़ी शक्कर व इलायचीवाला गरम दूध पीजिए। दो-तीन महीने यह उपचार करें।

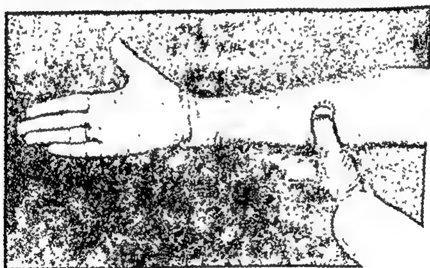
गर्भधारण : तीन से पंद्रह वर्ष के वैवाहिक जीवन के पश्चात भी यदि संतान-प्राप्ति न हो, तो ऐसे ७५ प्रतिशत पति-पत्नियों में से पति में ही दोष पाया गया है। उपर्युक्त उपचार इसमें बहुत सफल सिद्ध होता है। इस उपचार को पति-पत्नी दोनों कर सकते हैं। इससे शुक्राणु में वृद्धि होती है, होर्मोन्स का संतुलन बना रहता है और गर्भधारण करने की संभावना बलवती होती है।

प्रकरण १३

वृद्धावस्था रोकिए, सदा युवा रहिए

यौवन को सुरक्षित रखने का उपाय : प्रत्येक स्त्री-पुरुष के लिए यह उपाय बहुत उपयोगी है। यद्यपि मृत्यु निश्चित है, तथापि अंतिम साँस तक उत्तम स्वास्थ्य बनाए रखना सभी को प्रिय है।

चेतना का प्रवाह—जीवन शक्ति का प्रवाह दाएँ हाथ से बाहर निकलता है। उसे नियंत्रण में रखनेवाला बिंदु दाएँ हाथ की कोहनी और कलाई के बीच एक इंच के वर्तुलाकार में स्थित है। इस वर्तुल पर प्रतिदिन केवल दो मिनट दबाव देने से जीवनशक्ति का अपव्यय रुकता है। ऍक्युप्रेशर के दबाव की तरह ही यह दबाव क्रमशः देना है। ऐसा करने से दीर्घकाल तक यौवन को सुरक्षित रखा जा सकता है और वृद्धावस्था व उसके कारण होनेवाले रोग रुकेंगे। यह उपचार ४० वर्ष की उम्र के बाद करना खास तौर पर जरूरी है। ४०–४५ वर्ष के बाद प्रत्येक स्त्री-पुरुष को यह उपचार लेना चाहिए। (देखिए—आकृति ८१)



आकृति ८१

वयोवृद्ध व्यक्तियों को भी इस तरह उपचार लेने से बहुत लाभ मालूम होगा, जीवनशक्ति बढ़ेगी और थकान कम लगेगी।

योजना बनाइए : अब जबकि वृद्धावस्था को रोककर युवावस्था को सुरक्षित रखने की पद्धति आपने मालूम कर ली है, तब पिछली जिंदगी से निवृत्त होने पर क्या करना है, उसकी योजना बनाना भी आवश्यक है। अपनी इष्ट प्रवृत्ति बढ़ाइए और अपने शौक *(Hobby)* पूरा करने में समय बिताइए। दंपती परस्पर पूरक प्रवृत्तियों में संलग्न हों। वाचन, लेखन,

ललितकला, चित्रकला, संगीत, बागवानी, समाजसेवा वगैरह में रुचि बढ़ाइए। प्रवास-पर्यटन कीजिए। विश्व-दर्शन कीजिए। अधिकाधिक लोगों से मिलिए। उनके साथ आत्मीयता बढ़ाइए।

अब तक की सारी प्रवृत्ति आपके खुद के लिए थी, अब दूसरों के कल्याण में रुचि लीजिए। इससे आपके जीवन में आनंद के नए-नए मार्ग खुलेंगे। अपनी इच्छाएँ-आकांक्षाएँ कम कीजिए। दूसरों की इच्छाओं को पूर्ण करने का प्रयत्न कीजिए।

आहार : आहार यथासंभव कम कीजिए। आहार में हरे रस, फलों के रस, सलाद, फल व दही की मात्रा यथासंभव बढ़ाइए। ऐसे आहार का सरलता से पाचन होगा और वह आवश्यक जीवनशक्ति प्रदान करेगा। इससे आप बहुत शीघ्र ही कुदरत के नजदीक पहुँच सकेंगे। प्रत्येक प्रभात आपके लिए नया आनंद, जीवन का नया मर्म लेकर आएगा। आपको पुनः यौवन की ताज़गी महसूस होगी। आप परिंदों की तरह गाने लगेंगे और आपके अंदर शतायु बनने का आत्मविश्वास जागृत होगा।

सामान्य रोगों का उपचार

रोग का दुश्चक्र : कोई भी रोग या बीमारी अचानक नहीं आ जाती। जब हम कुदरत के नियमों को भंग करते हैं, कुदरत के संकेतों की अवहेलना करते हैं, खान-पान की गलत पद्धतियाँ अपनाते हैं, धूम्रपान और मद्यपान जैसी खराब आदतें डाल लेते हैं या शरीर के किसी भी अवयव से अत्यधिक काम लेते हैं, तब हमारे शरीर में रोग का दुश्चक्र निम्नानुसार चलने लगता है :

(१) पेशाब कम होती है, जिसके कारण शरीर में विष-द्रव्य (Toxins) बढ़ते हैं।

(२) पेट की गरमी कम होती है, भूख कम लगती है। पाचन-क्रिया खराब होती है और फलतः कब्जियत होती है अथवा दस्तें लगती हैं।

(३) जब उपर्युक्त दो प्रमुख अवयव ठीक से काम नहीं कर पाते, तब शरीर में नया खून कम उत्पन्न होता है और शरीर का खून दूषित (Impure) हो जाता है।

(४) ऐसा होने पर शरीर में प्राणवायु का संचार (Oxygenation) कम होता है। अतः काम करनेवाले अवयवों के आस-पास जो विष-द्रव्य (कार्बन डाइऑक्साइड) उत्पन्न होते हैं, वे शरीर से दूर नहीं हो पाते।

(५) अवयवों के आस-पास विषाक्त द्रव्य (कार्बन डाइऑक्साइड) जमा हो जाने पर *अवयवों तक चेतना का पर्याप्त प्रवाह नहीं पहुँच पाता। वह अवयवों को रीचार्ज नहीं कर* सकता और अवयव ठीक से काम नहीं करते। इसकी जानकारी हथेली या पैर के तलवों में स्थित उन अवयवों से संबंधित स्पर्श-बिंदुओं को दबाने से मिलती है और उन बिंदुओं पर दबाने से वहाँ दर्द होता है।

(६) इस तरह अवयव पर्याप्त काम नहीं कर पाते जिससे जीवनशक्ति घटती है और थकान में वृद्धि होती है।

(७) हमारा शरीर कमजोर होता है और रोग अथवा जंतुओं का शिकार होने लगता है।

(८) यदि बीमारी लंबी अवधि तक चलती है, तो अंतःस्रावी ग्रंथियाँ भी खराब हो जाती हैं। सर्वप्रथम थाइरॉइड-पेराथाइरॉइड ग्रंथि खराब होती है। चूँकि ये ग्रंथियाँ एक-दूसरे से संबद्ध होती हैं, इसलिए यदि एक ग्रंथि को नुकसान होता है, तो दूसरी ग्रंथि भी प्रभावित होती है। अतएव दीर्घकालीन रोगी के पंजे या तलवे में एकाधिक अंतःस्रावी ग्रंथियों के बिंदु दुखते हुए मालूम पड़ेंगे।

कुदरत हमारे शरीर से विषैले द्रव्यों को बाहर फेंकना चाहती है। एक्युप्रेशर कुदरत को उसके काम में मदद करता है। जब आप किसी भी बिंदु को दबाते हैं, तब चेतना का शक्तिशाली प्रवाह उस अवयव की ओर धँस जाता है, वहाँ एकत्रित विषैले द्रव्यों (कार्बन डाइऑक्साइड) को दूर करने लगता है और अवयव को रीचार्ज कर ठीक से सक्रिय कर देता

है। इस तरह अलग पड़े हुए विषैले द्रव्य किडनी में चले जाते हैं। अतः जब-जब उपचार लिया जाए, तब-तब अंत में किडनी के बिंदु २६ पर भी उपचार करें।

शारीरिक संकेत : रोग का इलाज करने से पहले शरीर के संकेत को समझना जरूरी है। जैसे :

(१) हमें भूख, प्यास, पेशाब, दस्त आदि से संबंधित संकेतों की जानकारी है।

(२) जब पेट भर जाता है, तब शरीर हमें संकेत कर देता है। सबसे पहले पहली डकार आती है, फिर दूसरी एवं बाद में तीसरी।

(३) शरीर के किसी भी भाग में दर्द होता है, तो इसका अर्थ यह है कि उस भाग में कार्बन डाइऑक्साइड, पानी तथा अन्य विषाक्त पदार्थ या वायु भर गया है।

(४) नाक से पानी निकलना या छींकें आना यह दर्शाता है कि शरीर अतिरिक्त पानी बाहर फेंकता है।

(५) खाँसी आती है, तो शरीर को ठंड लगती है। शरीर छाती या गले में जमे हुए कफ को मुक्त करने का प्रयत्न करता है।

(६) खुजलाहट दर्शाती है कि शरीर के उस भाग को अधिक रक्त की जरूरत है।

(७) बुखार आने पर समझ लें कि शरीर में ज्यादा खराबी है और रक्त के श्वेतकण जंतुओं का प्रतिकार कर रहे हैं।

(८) जब आलस्य आए या शरीर में मरोड़ या ऐंठने उठने लगें तब समझ लें कि शरीर थक गया है और उसे आराम व अधिक प्राणवायु की जरूरत है। ऐसा होने पर गहरी साँस लें व प्राणायाम करें।

(९) भूख कम लगे, तो समझ लें कि पेट में जमावट हुई है, बंधकोष (कब्ज) हुआ है। पेट, आँतें आदि पाचक अवयव शरीर से कचरा और जंतुओं को दूर करने के कार्य में लगे हुए हैं। ऐसी स्थिति में पेट पर आहार का ज्यादा बोझ लादने के बजाय कुनकुना पानी, स्वास्थ्य पेय, फल का रस या छाछ लीजिए।

(१०) यदि हृदय में झुनझुनी हो और वहाँ दर्द होने लगे, तो इसका अर्थ यह है कि हृदय को पूर्ण आराम की जरूरत है। इसका सबसे अच्छा उपाय है २४ से ७२ घंटे बिस्तर पर ही लेटे रहना और बिंदु १ से ५ तथा ३६ पर उपचार लेना।

हम अपने शरीर के इन संकेतों को समझें और रोग को दूर करने के शरीर के प्रयत्नों में मदद करें। इन संकेतों को एकाएक मत रोकिए। हम देखते हैं कि ज्वर को एकदम दवा देने पर कभी-कभी दूसरे रोग हो जाते हैं, कभी उसकी परिणति पक्षाघात में होती है।

चेतना-बैटरी को अधिक सक्रिय करने की पद्धति : रोग में शीघ्र राहत प्राप्त करने और उसका दुश्चक्र तोड़ने के लिए निम्नलिखित क्रिया करें। इससे हमारी चेतना-बैटरी अधिक सक्रिय बनती है :

(१) नियमित प्राणायाम कीजिए।

(२) उबला हुआ कुनकुना पानी पीजिए। संभव हो, तो स्वास्थ्य-पेय अथवा ताँबा-चाँदी-सोना-स्रवित कुनकुना पानी पीजिए।

(३) एक-दो जून आहार बंद कर दीजिए और फल, फल-रस या साग-भाजी का रस, छाछ आदि पाचन-शक्ति के सहायक पदार्थों का सेवन कीजिए।

(४) हमारी यह बैटरी नींद में री-चार्ज होती है। इसलिए यदि शरीर थक गया हो अथवा हथेली या तलवे के दो से अधिक बिंदु दुखते हों, तब गाढ़ी निद्रा लेना अत्यंत आवश्यक है।

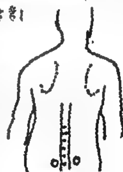
इस तरह करने से हमारे शरीर की प्राणशक्ति (*Unchangeable Transistor* Battery) बलवती होगी और प्राणशक्ति – चेतना का प्रवाह रोग को मिटा सकेगा। हमारी प्राणशक्ति में प्रत्येक रोग को मिटाने का सामर्थ्य है। अतः किसी भी रोग के उपचार के लिए इस बैटरी को शक्तिशाली बनाना जरूरी है।

उपचार के पहले रोग का मूल कारण खोजना :

(१) सर्वप्रथम इसकी जाँच कीजिए कि नाभिचक्र केंद्र में है या नहीं? यदि वह केंद्र में न हो, तो पृष्ठ ६१ – ६३ पर बताए अनुसार उसे केंद्र में लाइए।

(२) रीढ़ के भीतर से गुजरनेवाले ज्ञानतंतु ठीक हैं या नहीं, इस बात की जाँच कीजिए।

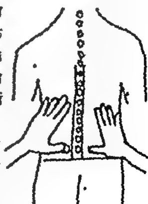
उलटे लेट जाइए। दोनों हाथ बगल में रखिए। कमर के नीचेवाले भाग में रीढ़ के दोनों ओर छोटे गोल खड्डे-से दिखाई देंगे। यदि इस प्रकार दिखाई दें, तो समझ लें कि इस बारे में कोई शिकायत नहीं है, क्योंकि रीढ़ में से होकर ज्ञानतंतु गुजर रहे हैं।



आकृति ८२

परंतु यदि आपको ऐसा खड्डा केवल दाईं ओर ही दिखाई दे, तो इसका अर्थ यह हुआ कि बाईं ओरवाले भाग में कहीं ज्ञानततुओं के बारे में शिकायत है। इसी तरह यदि सिर्फ बाईं ओर ही खड्डा दिखाई दे, तो शिकायत का मूल दाईं ओर समझें। हमारे शरीर में एक सायटिका नस होती है। वह ½ इंच मोटी होती है और सिर के पीछे मस्तिष्क से शुरू होकर गुदा तक जाती है। वहाँ से वह दो हिस्सों में विभक्त होकर एकदम पैर की एड़ी तक जाती है। इस महत्वपूर्ण नस से ज्ञानतंतु विभाजित होकर भिन्न-भिन्न अवयवों में जाते हैं। इस सायटिका नस की रक्षा मेरुस्तंभ के मनके करते हैं। किसी भी कारण से इस सायटिका नस के किसी भाग पर दबाव आता है, तो उस भाग से शुरू होनेवाले ज्ञानतंतुओं पर उसका उलटा असर होता है। परिणामस्वरूप उसके साथ संलग्न अवयव खराब होते हैं। (देखिए–आकृतियां २० और २२)

यदि ऊपर बताए अनुसार दोनों ओर खड्डे न पाए जाएँ, तो मेरुस्तंभ की जाँच कीजिए। दो उँगलियों को पहले मनके से एकदम अंतिम मनके तक धीरे-धीरे नीचे ले जाइए। ऐसा करने से आपको पता चलेगा कि अमुक मनका दबा हुआ है। इस तरह मूल



आकृति ८३

कारण का पता चलेगा। जैसे, यदि तीन नंबर का मनका दबा हुआ हो, तो तुतलेपन का असर होता है। यदि पाँच से सात नंबर के मनके दब गए हों, तो वहाँ से उठनेवाला शूल-दर्द छाती तक पहुँचता है। उसे ही कभी-कभी हार्ट एटैक मान लिया जाता है। मनके को सही हालत में लाने के लिए आकृति में दर्शाए अनुसार मेरुदंड में उस मनके को दो तरफ से मालिश करते हुए ऊपर की ओर ठेलिए।

दूसरा : पैर के चार्ट (आकृति ४२ अ तथा ब) में, जहाँ सायटिका नस दर्शाई गई है, उस भाग पर उपचार दीजिए, मसाज कीजिए।

तीसरा : मेरुदंड के उस मनके के आस-पास व ऊपर-नीचे आड़ी हथेली से तीन से पाँच मिनट तक (कराटे जैसे) प्रहार कीजिए।

रोगों के अनेक नाम हैं, किंतु ये सब रोग आकृतियां ३९ और ४० में दर्शाए हुए शरीर के प्रमुख अवयवों एवं अंतःस्रावी ग्रंथियों से जुड़े हुए हैं। कभी-कभी एक रोग का मूल एक से अधिक अवयवों में होता है। जैसे–ब्रोन्काइटीस, दमा वगैरह में सर्दी के बिंदु १ से ७ और ३४ तथा फेफड़ों के बिंदु ३० पर उपचार करना चाहिए। केवल थोड़े-से अनुभव से ही आपको इस बात का पता लग जाएगा कि किस-किस बिंदु पर दर्द हो रहा है। इसलिए प्रतिदिन दोनों हथेलियों या पैरों के तलवों के सभी बिंदुओं पर दबाव देने के बाद जिस बिंदु पर दर्द हो, वहाँ उपचार कीजिए।

स्वास्थ्य-पेय : ३०० ग्राम आँवले के चूर्ण में १०० ग्राम सोंठ मिलाइए। सुबह-शाम एक चम्मच चूर्ण खाकर ऊपर से पानी पीजिए।

अथवा

४ गिलास पानी उबालिए। उसमें एक चम्मच ताजे कुचले हुए आँवले अथवा सूखे आँवले का बूरा (चूर्ण) तथा आधा चम्मच कुचली हुई अदरक या सोंठ का बूरा डालिए। पच्चीस प्रतिशत पानी जला डालिए। फिर पानी को छान कर पी लीजिए। आवश्यक हो तो उसमें नमक और शहद मिला सकते हैं। (आँवले में नीबू से १६ गुना अधिक विटामिन 'सी' होता है।) यह पेय पीने से शरीर की प्रतिकार-शक्ति और पाचन-शक्ति बढ़ती है।

स्वास्थ्य-पेय हर एक के लिए उपयोगी है। विशेषतः रोगियों, वृद्धों, गर्भवती स्त्रियों और बढ़ते हुए बच्चों के लिए यह पेय हितकारी है। पश्चिमी देशों में ठंडी की ऋतु में पिया जानेवाला 'एपल साइडर' भी इसी प्रकार का उपयोगी पेय है।

हरा रस : चौलाई की भाजी, मेथी की भाजी, ककड़ी, पुदीना, तुलसी, लेट्युस, पत्तागोभी या हरी धनिया को कुचल-पीसकर उसका २५ ग्राम ताजा रस पीना लाभदायक है। हर प्रकार के विषरहित पत्तों का ऐसा रस पी सकते हैं।

ताँबे, चाँदी, सोने और लोहे का पानी : इन भिन्न-भिन्न धातुओं का असर कुछ अवयवों और उनकी प्रक्रिया पर बहुत उपयोगी सिद्ध होता है। जैसे–

(१) ताँबा : ज्ञानतंतुओं से संबंधित हर प्रकार की शिकायत में, उच्च रक्तचाप में, आर्थ्राईटीस, पोलियो, मानसिक तनाव और कुष्ठरोग के लिए।

(२) चाँदी : पाचनक्रिया तथा मूत्राशय से जुड़े हुए सभी अवयवों के लिए।

(३) सोना : श्वसनक्रिया, फेफड़ों, हृदय और मस्तिष्क के लिए एवं जनरल टॉनिक के रूप में।

इन धातुओं का पानी निम्नानुसार बनाया जा सकता है :

स्टेनलेस स्टील के बर्तन में चार गिलास पानी गरम करने के लिए आँच पर रखिए।

(१) ताँबे का पानी बनाने के लिए २ औंस ताँबे की प्लेट, टुकड़े या ६–७ ताँबे के सिक्के या तार डालिए (५० से ६० ग्राम)।

(२) चाँदी का पानी बनाने के लिए एक या दो औंस शुद्ध चाँदी की ईंट या चाँदी के सिक्के डालिए (३० से ५० ग्राम)। चाँदी के बर्तन या गहने का उपयोग न करें।

(३) सोने का पानी बनाने के लिए आधे-एक औंस २२ केरेट के सोने के सिक्के या गहने (कंगन, चैन आदि) डालिए (१५ से २० ग्राम)।

(४) रक्त में लौहतत्त्व की कमी हो, एनीमिया या गर्भावस्था हो, तब २ औंस (५० से ६० ग्राम) लोहे का टुकड़ा, जिसमें जंग न लगी हो, लीजिए और उबलते पानी में अन्य धातुओं के साथ डालिए। अथवा इन चारों धातुओं को एक साथ पानी में डालकर भी उबाला जा सकता है। इन सभी धातुओं को पानी में डालने से पूर्व इसकी जाँच कर लें कि वह शुद्ध और स्वच्छ है या नहीं।

चारों पदार्थ (धातु) एक साथ भी डाल सकते हैं : सोना/१५ / चाँदी/३० / ताँबा/६० / लोहा/६० ग्राम

२५ प्रतिशत (एक चौथाई) पानी जल जाने दें। अर्थात तीन गिलास के करीब पानी बाकी रहने पर उसे उतार कर कपड़े से छान लें तथा यथासंभव गरम-गरम पिएँ। हो सके तो सुबह खाली पेट एक गिलास पिएँ और बचा हुआ पानी दिन भर में कभी भी पिएँ।

यदि रोग की मात्रा अधिक हो, तो इस पानी को एक गिलास तक और आवश्यक हो तो आधे गिलास के बराबर रह जाने तक उबालिए। यह खास असरवाला पानी पिएँ। जब यह पानी पिएँ, तब नींबू और छाछ आदि खट्टे पदार्थों का सेवन न करें।

इस तरह चारों धातुओं से तैयार किया हुआ पानी सामान्य तबियतवाले व्यक्ति के लिए भी जनरल टॉनिक का काम करता है। जिनमें चेतना का प्रवाह ठीक से प्रवाहित न हो रहा हो, ऐसी सभी बीमारियों में यह पानी पीना चाहिए। उच्च रक्तचाप, पोलियो, रूमेटिज़म, आर्थ्राईटीस, लकवा, क्षय और कैन्सर आदि जीर्ण रोगों में, मानसिक दृष्टि से अविकसित बालकों में, मस्क्युलर डीस्ट्रोफी, क्षय, हार्ट एटैक आदि रोगों में विशिष्ट असरवाला सोने का पानी अद्भुत परिणाम देता है। यह पानी मस्तिष्क के लिए एक श्रेष्ठ टॉनिक है।

कुछ साधारण रोगों (सर्दी, खाँसी, फ्लू, ज्वर, टॉन्सिल आदि) के उपचार : सर्दी मनुष्य-जाति का सबसे बड़ा दुश्मन है। उसके कारण सबसे ज्यादा मानव-समय बरबाद होता है। वह खतरनाक तो नहीं है, पर हमें बहुत हैरान–परेशान करती है। साधारण सर्दी के कारण सिरदर्द, खाँसी, टॉन्सिल, बुखार या ब्रोन्काइटीस हो जाता है, जिसकी परिणति कभी-कभी भयंकर न्युमोनिया में होती है।

सर्वप्रथम हमें अपने शरीर को अच्छी तरह समझ लेना चाहिए, ताकि साधारण सर्दी का मूल कारण ठीक-ठीक समझ में आ सके।

हमारे शरीर में करीब ७२ प्रतिशत पानी होता है। अतः पानी पर गरमी और ठंडी का जो असर होता है, वैसा ही असर हमारे शरीर पर भी होता है। हमारे शरीर में 'ऍयरकन्डिशनर' व 'हीटर' भी है। चाहे कितनी ही गरमी हो, वह शरीर में ९८.६ डिग्री फेरनहीट (३६.९ डिग्री सेल्सियस) ऊष्णता बनाए रखता है। उसी प्रकार ठंडी में भी शरीर वही तापमान कायम रख सकता है। बाहरी गरमी और अवयवों के हिलने-डुलने से दिन में हमारे शरीर का पानी गरम होता है, जबकि रात में वह ठंडा पड़ जाता है। इसलिए शरीर में उत्पन्न होनेवाली नमी हमारे सिर या फेफड़ों में चली जाती है। प्रकृति में यह नमी ओस के रूप में पड़ती है, जबकि शरीर की नमी छींक या नाक से पानी के रूप में बाहर आती है। अतः प्रातःकाल यदि छींक आती है, तो वह अच्छे स्वास्थ्य की निशानी मानी जाती है।

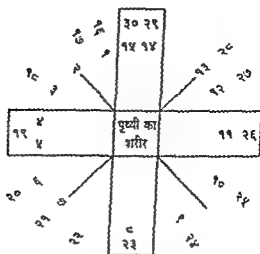
पूरे वर्ष में हमारा शरीर दो बार अतिरिक्त नमी-पानी को साधारण सर्दी-जुकाम और छींक द्वारा बाहर फेंकता है। यह प्रक्रिया ३-४ दिन तक चलती है। अतः ऐसा होने पर चिंता करने या सर्दी को दबाने की जरूरत नहीं। कहावत भी है कि सर्दी इलाज करने पर छह दिन में और दवा न लेने पर तीन दिन में मिटेगी।

हमारे शरीर और रक्त में स्थित पानी गरमी द्वारा नियंत्रित होता है। यह गरमी हमारी पाचन-शक्ति पर आधारित है। अतः जब पाचन-शक्ति कमजोर होती है, तब पेट की भीतरी गरमी घटती है। इसलिए शरीर-स्थित पानी का वाष्पीकरण कम होता है। शरीर में जलतत्व [illegible]पे होने पर आंतरिक ऊष्णता कम होती है, फलतः फेफड़ों, छाती और गले में कफ़-सर्दी [illegible]ह (Congestion in lungs, chest and throat) होता है। जब यह पानी सिर की [illegible]घुसता है, तब सिर-दर्द होता है। यह दुश्चक्र जारी रहने पर टॉन्सिल, ब्रोन्काइटिस [illegible] और बुखार आता है। ठंडे पेय, गरिष्ठ आहार, दही, छाछ, नीबू वगैरह खट्टी चीजें [illegible]र शरीर को खुली हवा में रखने या ऍयरकन्डिशन में रहने से यह अतिरिक्त पानी दूषित [illegible]। इससे बीमारी बढ़ती है और दीर्घकाल तक चलती है।

हमारे शरीर पर चंद्रमा का असर : चंद्रमा हमारी पृथ्वी के सर्वाधिक निकट है और [illegible]पर स्थित पानी पर उसका असर होता है। चंद्र दिन के अनुसार ज्वार-भाटा का समय [illegible]ा रहता है, यह इसका प्रमाण है।

चित्र क्र. ८७ में पृथ्वी के इर्द-गिर्द चंद्र का परिभ्रमण दर्शाया गया है। तदनुसार पक्ष में चतुर्थी, पंचमी, अष्टमी, एकादशी, चतुर्दशी, पूर्णिमा और कृष्ण पक्ष में चतुर्थी, [illegible], अष्टमी, एकादशी, चतुर्दशी, अमावास्या के दिनों में चंद्रमा पृथ्वी और शरीर के ठीक [illegible] आता है और उस समय समुद्र के पानी में विशेष ज्वार आता है एवं शरीर का पानी [illegible] होता है। इससे बचने के लिए भारतीय धर्मों, विशेष रूप से जैन धर्म, में लोगों को इन निम्नलिखित क्रिया करने की सलाह दी गई है :

(१) उपवास करें। संभव हो तो पानी न पिएँ।



आकृति ८४

(२) एक ही बार भोजन करें।

(३) दो बार ही भोजन करें।

(४) इन दिनों हरी साग-सब्जी व वनस्पति (जिसमें ९० प्रतिशत पानी हो) न खाएँ इस तरह देहस्थित जलतत्व को नियंत्रण में रखें, ताकि सर्दी होने की कम संभावना रहे।

अतः जिन लोगों को बार-बार सर्दी, साइनस या सर्दी की एलर्जी रहती हो, उन्हें उपर्युक्त सूचनाओं को कार्यान्वित करना चाहिए। इंग्लैन्ड और जापान आदि देशों में सर्दी का उपद्रव बहुत ही अधिक है। वहाँ राष्ट्रीय स्तर पर इन सूचनाओं को अमल में लाया जा सकता है।

पूनम और अमावस के दिन चंद्रमा का सबसे प्रबल असर होता है। इन दिनों में शरीर में जलतत्व की वृद्धि होती है और अग्नितत्व मंद पड़ने के कारण शरीर में वायुतत्व बढ़ता है। वह मस्तिष्क में प्रविष्ट होता है और इसके कारण से उन्माद होता है। हाल ही में अमरीका में शिकागो के एक वैज्ञानिक ने सिद्ध किया है कि मस्तिष्क के रोगों पर चंद्रमा का प्रभाव पड़ता है। इसलिए सर्दी होने पर निम्नलिखित सरल उपाय करें :

(१) जलतत्व की अधिकतावाले आहार कम करें।

(२) हल्का-सुपाच्य आहार गरमागरम खाएँ।

(३) कुनकुना स्वास्थ्य पेय पिएँ।

(४) दिन में तीन बार गरम पानी में नमक डालकर कुल्ली करें।

(५) बिंदु १ से ७, ३० और ३४ पर ऍक्युप्रेशर पद्धति के अनुसार उपचार करें और

(६) सूर्य-प्राणायाम करें।

गरमी के कारण होनेवाली सर्दी के लिए : सिरदर्द तथा सर्दी होने का दूसरा कारण है लिवर की मंद कार्यगति। फलतः पित्त (Biles) कम बनता है और आहार (जो कि ऍसिडिक होता है)

ाल्कली नहीं बन पाता। परिणामस्वरूप पेट में अम्लता बढ़ती है। पेट में स्थित वायु कुपित ोती है। गरम होकर यह वायु सिर व मुँह के ऊपरवाले पोले भागों में घुस जाती है। जब यह रम वायु ठंडी पड़ती है, तब खुले स्थान में ठंडी हवा लगने, सिर पर पसीना आने, पखे के ीचे या ऍयरकन्डिशन्ड रूम में बैठने पर इस वायु का नमी और फिर पानी में रूपांतर होता है। इस तरह ठंडा होनेवाला पानी सिर और मुँह की नसों को जकड़ लेता है, सिकुड़ता है और इसके कारण सिरदर्द व साइनस होता है। जब यह दूषित पानी सिर से नीचे उतरता है, तब गला और नाक खराब होते हैं। परिणामस्वरूप टॉन्सिल्स और छींक (नाक से पानी बहना) आदि तकलीफें होती हैं। ऐसी सर्दी में छाती-फेफड़े साफ होते हैं। इस प्रकार की पित्त की सर्दी में दर्द दूर करनेवाली दवा (Pain Killers) लेने से पेट खराब होता है और दीर्घकालावधि में इससे अल्सर और हाइपर ऍसिडिटी होती है। अनुभव से पता चला है कि ऐसी सर्दी का उपद्रव ग्रीष्म और शरद ऋतु में अधिक होता है। ऐसी स्थिति में यदि ऍड्रिनल के बिंदु २८ पर दबाया जाए, तो पीड़ा होती है।

हमारे शरीर से अतिरिक्त पित्त को दूर करने का सीधा व सरल उपाय है हरीतकी-चूर्ण का सेवन करना। प्रातः खाली पेट आधा-एक चम्मच हर्र में थोड़ी शक्कर मिलाकर फाँकिए और उसके ऊपर गरम पानी पीजिए। इससे एक-दो दस्त होंगी। यह उपचार एकाध सप्ताह तक कीजिए। फिर हफ्ते में एक-दो बार इस तरह हर्र का चूर्ण लें। हर्र उपलब्ध न हो सके, तो प्रातः खाली पेट दाँत साफकर फल का रस पीजिए। यह भी उपलब्ध न हो, तो एक गिलास पानी पीजिए।

दूसरा उपाय : सर्दी से संबंधित सभी बिंदुओं अर्थात १ से ७, ३० और ३४ पर दबाव दीजिए।

तीसरा उपाय : ऍड्रिनल ग्रंथि–लिवर, गोल-ब्लेडर, पेट और सूर्यकेंद्र के बिंदु २८, २२, २७ और २९ पर दबाव दीजिए।

चौथा उपाय : यदि पित्त की शिकायत दीर्घकालीन हो, तो हर्र के प्रयोग के साथ-साथ निम्नलिखित दवाएँ लें। इससे पाचनक्रिया में सुधार होता है।

नक्स वोमिका २०० × ४ गोली सप्ताह में दो बार।

नक्स वोमिका ३० × ३ गोली प्रतिदिन दो बार।

आयुर्वेद का दावा है कि हर्र का चूर्ण लेने से उसकी नियमित आदत नहीं पड़ती। छोटे बच्चे को भी इसे शहद के साथ निःसंकोच दिया जा सकता है। इससे कब्जियत संबंधी शिकायतें–तकलीफें निश्चित रूप से दूर हो जाती हैं।

आयुर्वेद का यह भी दावा है कि यदि हर्र का चूर्ण नियमित रूप से ४५ से ६० दिन तक खाली पेट लेकर ऊपर से गरम पानी पिया जाए तथा दो दस्तें लगने के पश्चात् ही दिन में केवल दो बार हल्का (सुपाच्य) आहार लिया जाए, तो चरबी भी कम होती है।

कुछ साधारण रोगों के उपचार :

नीचे कुछ साधारण रोगों के उपचार दर्शाए गए हैं। साथ ही साथ यह भी बताया है कि

प्रत्येक उपचार में ऍक्युप्रेशर पद्धति के अनुसार किस बिंदु पर दबाव देना है। इसके अलावा निसर्गोपचार, आयुर्वेद एवं अन्य उपचार पद्धतियों के अनुसार सरल उपचार बताए गए हैं।

(१) सर्दी-खाँसी : कब्जियत, तापमान में परिवर्तन, अत्यधिक आहार लेने और कच्ची शक्कर खाने से यह शिकायत होती है। हर रोज सब बिंदुओं पर उपचार करें। इसके अलावा बिंदु १ से ७, ३० और ३४ पर दिन में तीन बार दो-दो मिनट उपचार करें। इस बीच कुनकुना पानी पिएँ तथा कब्ज का भी उपचार करें।



आकृति ८५

(२) नाक बंद हो जाना : सर्दी और साइनस में कभी-कभी नाक बंद हो जाती है। ऐसी हालत में चित्र में दर्शाए कपाल के बिंदु तथा नासाछिद्रों के दोनों ओर के बिंदुओं पर दो से पाँच मिनट उपचार करने से फौरन राहत मिलेगी।

(३) फ्लु, ब्रोन्काइटीस, न्युमोनिया ज्वर : जब छाती में सर्दी–कफ की अधिक जमाव होता है, तब फ्लु, ब्रोन्काइटिस और न्युमोनिया होता है। ऐसी हालत में उपर्युक्त सर्दी–खाँसी के लिए बताया हुआ उपचार करें। पिसी हुई काली मिर्च का चूर्ण और जरा-सा नमक डालकर उबाला हुआ कुनकुना पानी पिएँ।

टाइफॉइड को छोड़कर अन्य प्रकार के बुखारों में यह उपचार करें : बिंदु १ से ७ और ३४ पर निम्नांकित चित्र में दर्शाए अनुसार क्लिप और रबर बॅन्ड लगाइए तथा उसे ५ से १० मिनट तक ऐसे ही रहने दीजिए। फिर क्लिप और रबर बॅन्ड १५ मिनट के लिए निकाल दीजिए। जब तक बुखार उतर न जाए तब तक यह उपचार जारी रखिए। १५ से ३० मिनट के अंदर बुखार उतर जाएगा।



आकृति ८६


आकृति ८७

(४) **बड़ी खाँसी :** बिंदु १ से ७, ३०, ३४ और ३८ पर उपचार करें। पानी में अदरक, हल्दी और थोड़ा-सा नमक डालकर उबालिए और यह कुनकुना पानी पीजिए। चित्र में दर्शाए अनुसार बीचवाली उँगली के पहले पर्व की हड्डियों पर भी उपचार करें।

(५) **साइनस :** हाथ और पैर की उँगलियों के सिरों पर उपचार करें।

"श्री 'ग' को लंबे अरसे से साइनस की शिकायत थी। ऑपरेशन से भी उनका रोग अच्छा नहीं हुआ। रात को उन्हें मुँह खुला रखकर सोना पड़ता था। उन्होंने यह उपचार शुरू किया। चौथे दिन ही मुँह बंद करके सोने लगे। पंद्रह दिन में उनकी बरसों पुरानी शिकायत दूर हो गई।"

(६) **टॉन्सिल्स (Tonsilitis) :** बिंदु १ से ७ और ३४ पर उपचार करें तथा कुछ नमकवाले कुनकुने पानी से दिन में दो-तीन बार कुल्ली करें। मुँह और गले को साफ रखें। टॉन्सिल्स यह बताते हैं कि पाचन-शक्ति कमजोर पड़ गई है। अतः हल्का आहार लें और कुनकुना पानी पिएँ।

"जब टॉन्सिल्स फूल गए हों (सेप्टिक हो गए हों), तब आधा चमच हल्दी के चूर्ण में २-३ बूंद ग्लिसरीन टॉनिक एसिड मिलाइए। यह मिश्रण टॉन्सिल्स पर मलिए (Massage) बादमें नमकवाले कुनकुने पानीसे कुल्ली करें। दिन में वैसे २ से ३ बार इसी तरह करें। छोटे बच्चों को यह क्रिया अनुकूल न हो, तो ३ हिस्से हल्दी और ½ हिस्से गुड़ की छोटी गोली बनाकर ८-१० गोलियाँ उसे खाने के लिए दीजिए। टॉन्सिल्स को कटवाने की जरूरत नहीं। कब्ज दूर कीजिए। यथासंभव अधिकाधिक कुनकुना स्वास्थ्य पेय पीजिए।"

"श्री 'ब' बताते हैं कि उन्हें बचपन से ही सर्दी-कफ और टॉन्सिल्स की शिकायत रहती थी। बुखार आने पर कभी-कभी इंजेक्शन भी लेने पड़ते थे। इसके बावजूद उन्होंने टॉन्सिल्स कटवाए नहीं। उन्होंने यह उपचार आजमाया। उसके बाद उनकी सभी शिकायतें दूर हो गई और आज वे अच्छा स्वास्थ्य भोग रहे हैं।

(७) **पतले दस्त (डॉयरिया-डीसेन्ट्री) :** अत्यधिक आहार लेने और अपच के कारण यह शिकायत होती है। आहार में कमी कीजिए। पानी में अदरक, आँवले या उसका चूर्ण (वह उपलब्ध न हो तो नींबू) और जौ डालकर उबालिए। यह कुनकुना पानी खूब पिएँ। हथेली या पैर के तलवे के बिंदु १९, २०, २२, २३, २५ और २७ पर उपचार करें। बच्चों को बिंदु ३८ पर उपचार करें। कब्जियत का इलाज भी करें।

बच्चे के ७ से १८ माह के होने पर दाँत निकलते समय भी उसे दस्त लगते हैं। इस समय बच्चे को कैल्शियम और संभव हो, तो केल्करिआ फोस १२ × की ४-६ गोलियाँ दिन में तीन बार दीजिए।

अत्यधिक गर्मी लगने या धूप में ज्यादा घूमने-फिरने से भी दस्त लगने की संभावना

होती है। ऐसी स्थिति में रोगी को उपर्युक्त उपचार दीजिए तथा हाथ-पैर की उँगलियों के मि
पर भी उपचार कीजिए।

(८) दस्तें—कॉलरा : साधारण शिकायत के लिए आकृति में दर्शाए पैर के बाहरी भाग में व घुटने से नीचेवाले विंदु पर दिन में दो बार ३–४ मिनट उपचार लेने से लाभ होगा।


आकृति ८८

(९) पेट में कृमि—जंतु होना (Intestinal Worms) : नीचेवाले चित्र में बता अनुसार दोनों पैरों की छिगुनी उँगली या दोनों हाथों की छिगुनी उँगलियों के बाहरी भाग नाखून के पासवाले विंदु पर (बीच में) दबाने पर दर्द हो, तो समझ लें कि पेट में कृमि हुए हैं बच्चों में यह तकलीफ आम तौर पर होती है। बच्चा जब पेट में दर्द होने की शिकायत करे उसे भूख कम लगती हो या उसका शारीरिक विकास रुक गया हो, तब कृमि की संभावना के बारे में उपर्युक्त पद्धति से मालूम कर लें। कृमि होने पर कभी-कभी कान में पीव भी हो जाता है ऐसी स्थिति में लिंफ ग्रंथि के विंदु १६ पर दबाने से दर्द महसूस होगा।

कृमि दूर करने के लिए सीना (Cina) २०० पावरवाली होमियोपेथिक दवा निम्नलिखित मात्रा में दीजिए :

६ वर्ष से कम उम्रवाले बच्चे – ४ गोलियाँ
१० वर्ष से कम उम्र के बच्चे – ६ गोलियाँ
१० वर्ष से अधिक – ८ गोलियाँ

ये गोलियाँ चार दिन तक एक-एक बार दीजिए। फिर ४ दिन दवा बंद कर दीजिए। पुनः उपर्युक्त पद्धति से ४ दिन दवा दीजिए। १३वें दिन भारी जुलाब दीजिए। फिर सीना (Cina) की १२ पावरवाली ४ से ६ गोलियाँ एक महीने तक दीजिए।


आकृति ८९


आकृति ९०

दाँत के रोगों के लिए : चाहे कैसा भी दंतरोग हो अथवा कोई दाँत हिलता हो, तो स्वमूत्र को कम से कम पाँच मिनट तक मुँह में रखकर चुमलाइए, इससे कुल्ली कीजिए, मसूढ़ों पर मालिश कीजिए।

बालों की देखभाल : बालों में स्वमूत्र की मालिश करने से बाल मुलायम रहते हैं।

दाढ़ी बनाने में उपयोग : दाढ़ी के बाल साफ करने में भी स्वमूत्र का उपयोग कर सकते हैं। दाढ़ी बनाने के बाद चेहरे पर स्वमूत्र लगाने से मुख की कांति बढ़ती है।

चर्मरोगों के लिए : स्वमूत्र चर्मरोगों की सबसे उत्तम दवा है। इस पुस्तक में समझाया गया है कि सिफिलिस तथा गेन्ग्रीन आदि रोगों में उसका किस तरह उपयोग करना चाहिए।

ऊपरी इस्तेमाल के लिए : सुबह की पेशाब को गरम करके ठंडा होने दें। इससे उसके ऊपर दूध की मलाई के समान पपड़ी पड़ जाएगी। पपड़ी निकाल दें और कुनकुने पेशाब में रूई भिगोकर आवश्यक हिस्से पर दो से पाँच मिनट तक मालिश करें। इस प्रकार की मालिश करने से पहले संबंधित हिस्से पर दो-तीन मिनट तक बरफ की मालिश करें। फिर स्वच्छ पानी से उस हिस्से को धो डालें।

इसके साथ-साथ हर प्रकार के साग-भाजी का दो-तीन कप हरा रस पीने तथा रंग-चिकित्सा से शीघ्र लाभ होता है। इस उपचार से सफेद दाग भी मिट जाते हैं।

---

* विशेष जानकारी के लिए 'शिवांबु चिकित्सा – स्वमूत्र प्रयोग' विषयक पुस्तकें पढ़िए।

बारह क्षार – बायोकेमिक दवाएँ

समुद्र और हमारे शरीर, दोनों का पानी समान है। हम जो पानी पीते हैं, उसमें शरीर या समुद्री पानी के क्षार नहीं होते। ये क्षार हमें साग, फल और आहार से मिलते हैं। शरीर को यदि पर्याप्त मात्रा में ये क्षार न मिले ,तो इसकी कमी से शरीर में कई रोग हो जाते हैं। मगर क्षार लेने से ये रोग मिट जाते हैं। इस विषय पर अनुसंधान करनेवाले जर्मनी के डॉ. शुस्लर ने प्रतिपादित किया है कि हमारे शरीर में करोड़ों सूक्ष्म कोष हैं। बारह प्रकार के क्षार सूक्ष्म मात्रा मे देने से इन कोषों की क्षति पूर्ति होती है और वे अपना कार्य ठीक से कर सकते हैं।

ये क्षार पहले दिन २०० पावर के और सप्ताह के अन्य छह दिनों में १२ या ३० पावर के देने चाहिए। आवश्यकतानुसार चार से लेकर छह सप्ताह तक का कोर्स करें।

यह पद्धति एकदम निर्दोष है। रोगी इसे समझकर स्वयं इसका प्रयोग कर सकता है। आवश्यकता के अनुसार एक से अधिक क्षार दवाओं के संयोजन किए जा सकते हैं। बच्चों के लिए ये उत्तम हैं।

ऍक्युप्रेशर-चिकित्सा के साथ ऐसी दवाएँ लेने से त्वरित लाभ होता है। अतः ऍक्युप्रेशर के जानकार व्यक्तियों को इन बायोकेमिक दवाओं का व्यवस्थित ज्ञान प्राप्त कर, उनका उपयोग करना चाहिए।

इन बारह दवाओं की नामावली, उनके स्थान और किन रोगों में ये असरकारक हैं, यह दर्शानेवाली तालिका नीचे दी गई है :

दवा का नाम	किन कोषों में हैं?	किन रोगों में असरकारक है ?
१. केल्कर फोस (Calcium Phosphate)	दाँत, हड्डियों, रक्त और कोमल माँस-पेशियों में। (Tissue)	कॉलम २ में दर्शाए कोषों से संबंधित रोग, इन कोषों के रोगों से संबद्ध अन्य भागों के रोगों में असरकारक जैसे–शोक, चिंता, चिड़चिड़े स्वभाव, सर्दी, अरुचि, साँस की तकलीफ, रुक-रुक कर आनेवाली पेशाब की तकलीफ में राहत मिलती है।
२. केल्कर सल्फ (Calcium Sulphate)	शिराओं के बीच में स्थित रोग उत्पन्न करने-वाले विजातीय द्रव्यों को बाहर निकालने में सहायक।	जुकाम, खाँसी, क्षय, फोड़े, व्रण, आँखों में पड़े चकत्ते, कान में सूजन, पीव, पेशाब में खून व पीव, संधिवात इत्यादि में राहत।

दवा का नाम	किन कोषों में है?	किन रोगों में असरकारक है?
३. केल्कर फ्लोर (Calcium Floride)	रेशों और मज्जातंतुओं में।	इस क्षार का गुणधर्म संकोचन करता है। जिन रेशों–स्नायुओं में शिथिलता आ गई हो, उन्हें मजबूत करने के लिए इस क्षार का उपयोग होता है। पांडुरोग और खून की कमी के कारण होनेवाले अनेक प्रकार के रोगों में असरकारक। हर प्रकार के ज्वर में प्रथम उपचार के रूप में इस क्षार का उपयोग होता है।
४. फेरम फोस (Ferrous Phosphate)	रक्त-कणों में।	पांडुरोग तथा रक्त की कमी से होनेवाले अनेक प्रकार के रोगों में असरकारक। हर प्रकार के ज्वर में इस क्षार का प्रथम उपाय के रूप में उपयोग होता है। भुलक्कड़पन और एकाग्रता की कमी में उपयोगी दवा।
५. कालीम्युर (Potassium Chloride)	रक्त, स्नायु और मज्जा-तंतुओं में।	रक्त, स्नायु और मज्जातंतुओं से संबंधित रोगों, अजीर्ण, अपच, दस्त-उल्टी और कोमल अवयवों के सूजन में लाभदायक। लिवर को तेज करनेवाली दवा। साँस से संबद्ध सभी रोगों का उत्तम इलाज।
६. काली फोस (Potassium Phosphate)	मस्तिष्क, ज्ञान-तंतुओं तथा मज्जातंतुओं में।	मस्तिष्क और ज्ञानतंत्र संबंधी सभी रोगों में असरकारक। सभी बारह क्षारों का राजा। मानसिक रोगों में उत्तम कार्य करनेवाला।
७. काली सल्फ (Potassium Sulphate)	त्वचा और शिराओं में।	त्वचासंबंधी रोगों, पसीने की अस्तव्यस्त प्रक्रिया, जंतुजन्य ज्वर, संधिवात के रोगों में लाभप्रद। स्त्रियों के लिए सौंदर्यवर्धक।
८. मेग फोस (Magnesium Phosphate)	स्नायु, अस्थि, मज्जातंतु और रक्तकण में।	यह क्षार विस्तृतीकरण करता है। (Vasodilator) हर प्रकार के दर्द, पीड़ा, शिरोवेदना, हिचकी, तनाव, लकवा, विभ्रम आदि में लाभदायक।
९. नेट्रम म्युर (Sodium Chloride)	शरीर के पानी में।	लू लगना, पानी का शोषण करनेवाले रोगों (Dehydration), अनिद्रा, मस्तिष्क की कमजोरी, हृदय की अनियमित गति वगैरह में प्रभावशाली।
१०. नेट्रम फोस (Sodium Phosphate)	शरीर के पानी में।	एसिडिटी की खास दवा, कृमिनाशक, स्मरणशक्ति की मंदता एवं हृदय की अनियमितता में लाभदायी।
११. नेट्रम सल्फ (Sodium Sulphate)	शरीर के पानी में।	शरीर के पानी का नियमन, मूत्रल।

दवा का नाम	किन कोषों में है?	किन रोगों में असरकारक है?
१२. सिलिशिया	शरीर के पानी में।	यह एक प्रकार की मिट्टी है और सर्जन का कार्य करती है। फोड़े-फुंसी की बीमारी में अत्यंत उपयोगी।

हमारे शरीर पर सूर्य राशि का ऐसा प्रबल प्रभाव पड़ता है कि उसके कारण शरीर में इन बारह क्षारों में से कुछ क्षारों की मूलभूत – जन्म से ही – कमी रह जाती है। अमुक क्षार की कमी से उपर्युक्त तकलीफ – रोग होते हैं। अमुक क्षार पूरक हैं। इसके आधार पर भिन्न-भिन्न क्षारों के सम्मिलन – मिश्रण नीचे दिए गए हैं। ये मिश्रण आबालवृद्ध सभी स्त्री-पुरुषों के लिए उनकी जन्म की सूर्य राशि के अनुसार उपयोगी हैं।

बायोकेमिक दवाओं का मिश्रण	किस सूर्य राशि के लिए उपयोगी?	जन्म तारीख
१. काली फोस केल्करिआ फोस केल्करिआ फ्लोर नेट्रम फोस फेरम फोस	मेष (Airies) कर्क (Cancer) तुला (Libra) मकर (Capricorn)	२२–३ से २१–४ २२–६ से २१–७ २२–९ से २१–१० २२–१२ से २१–१
२. नेट्रम सल्फ केल सल्फ मेग फोस नेट्रममुर काली फोस	वृषभ (Taurus) सिंह (Leo) वृश्चिक (Scorpio) कुंभ (Aquarius)	२२–४ से २१–५ २२–७ से २१–८ २२–१० से २१–११ २२–१ से २१–२
३. काली मुर काली सल्फ सीलीसीआ फेरम फोस काली फोस	मीन (Pieces) मिथुन (Gemini) कन्या (Virgo) धन (Sagitaris)	२२–२ से २१–३ २२–५ से २१–६ २२–८ से २१–९ २२–११ से २१–१२

- दवाएँ लेने की पद्धति :

उपर्युक्त दवाओं का मिश्रण निम्नानुसार बनाइए –

६ या ६ × = १ औंस

१२ या १२ × = १ औंस

२०० या २०० × = $\frac{1}{2}$ औंस

२०० पावरवाली दवा सप्ताह में एक दिन।

६ × पावरवाली दवा चार सप्ताह तक।

इसके बाद दो सप्ताह तक दवा बंद कर दें।

फिर २०० पावरवाली गोली सप्ताह में एक दिन।

१२ × पावरवाली गोली चार सप्ताह तक।

इस प्रकार प्रति एक वर्ष के बाद उपर्युक्त दवा ६ × दो सप्ताह लीजिए। इसके बाद एक सप्ताह दवा बंद कर दीजिए। फिर दो सप्ताह तक १२ × दवा लीजिए। इस समय के दरम्यान सप्ताह में एक दिन ऊपर बताए अनुसार २०० पावरवाली दवा लें।

डोज़ (गोली)	सुबह	दोपहर	शाम
पाँच वर्ष से कम उम्र के बच्चों के लिए	२	२	२
पंद्रह वर्ष से कम उम्र के बच्चों के लिए	३	३	३
पंद्रह वर्ष से ज्यादा उम्रवाले हर व्यक्ति के लिए	४	४	४

अच्छे होमियोपैथ से कहने पर वह उपर्युक्त दवाओं का मिश्रण गोली या पावडर के रूप में बना देगा।

इसके पूर्व यदि एलोपैथिक दवाएँ ली हों, तो उनका प्रभाव शरीर से दूर करने के लिए एक डोज़ ४ ग्राम पावडर या ४ गोली थुजा (Thuja) २०० की लें।

इस प्रकार ये बायोकेमिक दवाएँ प्रतिवर्ष नियमित रूप से ऍक्युप्रेशर-उपचार के साथ-साथ लेने से रोग होने की संभावना को बहुत कम कर देती हैं। इन बारह क्षारों का उपयोग हर आयु के लोग कर सकते हैं।

इन बायोकेमिक दवाओं को आवश्यकतानुसार संबद्ध रंग की शीशी में ३ से ५ घंटे तक रखने के बाद उपयोग में लाने से जल्दी लाभ होगा।

इस प्रकार ऍक्युप्रेशर-उपचार के साथ-साथ उपर्युक्त पद्धति से बायोकेमिक दवाओं का उपयोग किया जाए, तो रोग होने की संभावना बिलकुल नहीं रह जाएगी।

प्रकरण १०

बच्चों की देखभाल

बच्चे इस विश्व-उद्यान के फूल हैं। हम चाहते हैं कि वे खूब फूलें-फलें। बालकों का अवतरण स्वर्ग से होता है। अतएव वे प्रभु के निकटवर्ती होते हैं। उनके दिव्य हास्य में प्रभु के दर्शन होते हैं।

यदि इस विश्व से युद्ध, संघर्ष और कटुता दूर करनी हैं, तो शिशुओं के शरीर व मन की देखभाल करनी चाहिए, ताकि पुख्ता बनने पर उनकी जीवन-दृष्टि स्वस्थ हो।

बच्चों की तंदुरुस्ती की देखभाल केवल उनके जन्म के बाद नहीं शुरू होती। बच्चे की इच्छा रखनेवाले माता-पिता को अपने तन-मन की तंदुरुस्ती का निश्चय बालक के जन्म के पहले से ही कर लेना चाहिए, ताकि भविष्य में पैदा होने वाले बच्चे को माता-पिता का कोई शारीरिक या मानसिक रोग विरासत में न मिले।

परिवार-नियोजन :

इसको तीन वर्गों में विभाजित कर सकते हैं : (१) गर्भधारण के पूर्व (२) गर्भधारण के दरम्यान और (३) गर्भधारण के पश्चात।

१. (अ) बच्चे का जन्म अकस्मात नहीं होना चाहिए, बल्कि योजनानुसार हो। आजकल यह संभव भी है। पाश्चात्य लोगों के अनुभव से ज्ञात हुआ है कि मुँह से सेवन की जानेवाली गर्भ-निरोधक गोलियों का असर नुकसानदेह होता है। अतः वहाँ ऐसी गोलियाँ लेने की मनाही है।

(ब) गर्भधारण के समय से तीन माह पूर्व माता-पिता को अपने आप पर ऍक्युप्रेशर थैरेपी का उपचार शुरू कर देना चाहिए, ताकि उनका स्वास्थ्य उत्तम रहे। होर्मोन्स ठीक से उत्पन्न हों और यदि कोई रोग हो, तो वह दूर हो जाए। यह उपचार विशेषत. दोनों हाथों की कलाइयों के आस-पास तथा पैरों में बिंदु ११ से १५ पर करना चाहिए।

(क) दंपती को प्रतिदिन एक गिलास सोना-चाँदी-ताँबा-लोहा-प्रवित पानी (४ गिलास से २ गिलास बनाया हुआ) पीना चाहिए।

(ड) स्त्रियों को तीन से लेकर सात बार तक नियमित मासिक स्राव आ जाने के बाद ही गर्भाधान होने देना चाहिए।

ऐसा करने से बच्चा पूरे अवयवोंवाला और स्वस्थ उत्पन्न होगा। उसे माता-पिता के तन-मन से संबंधित आनुपांगिक रोग होने की संभावना कम रहेगी। जिस दंपती को संतान न होती हो, वे भी यदि उपर्युक्त उपचार करें, तो उनमें भी संतान होने की संभावना बढ़ती है।

इच्छानुसार पुत्र या पुत्री प्राप्त करना : इसके पूर्व बताई हुई प्राणायाम-विषयक जानकारी का मनन कीजिए। आयुर्वेद का यह दावा है कि यदि दंपती निम्नलिखित बातों का पालन करे, तो वह अपनी इच्छानुसार पुत्र अथवा पुत्री प्राप्त कर सकता है –

(अ) जिस दिन मासिक स्राव दिखाई दे, उसे पहला दिन गिनें।

(ब) जब तक मासिक स्राव होता रहे, तब तक संभोग न करें।

(क) पुत्र के लिए : युग्म दिन अर्थात ४, ६, ८, १०, १२ वें या १४ वें दिन गर्भाधान करें। संभोग करने से पूर्व पति अपनी बाईं करवट पत्नी को सामने रखकर सोए। जब करीब पंद्रह मिनट में पति के दाएँ नथुने से साँस चलने लगे इसके बाद ही संभोग करे।

(ड) पुत्री के लिए : अयुग्म दिन अर्थात ५, ७, ९, ११, १३ वें या १५ वें दिन गर्भाधान करें। संभोग करने से पूर्व पति अपनी दाईं करवट पत्नी को सामने रखकर सोए। पंद्रह मिनट में जब पति के बाएँ नथुने से साँस चलने लगे उसके बाद ही संभोग करे।

आयुर्वेद कहता है कि 'संभोग दसवें दिन से पंद्रहवें दिन तक किया जाए, तो गर्भाधान होने की संभावना अधिक रहती है और जन्म लेनेवाला बच्चा भी अधिक स्वस्थ होता है।'

२. (अ) गर्भधारण हो जाने पर गर्भवती स्त्री को अपने आहार का विशेष ध्यान रखना चाहिए। ऋतु-ऋतु में उपलब्ध फल खाने चाहिए। वह यथासंभव अधिकाधिक दूध पिए और केले खाए, ताकि उसे कुदरती कैल्शियम प्राप्त हो। यदि ज्यादा दूध का सेवन न कर सके, तो कैल्शियम के लिए बायोकेमिक दवा केल्करिआ फ्लोर + केल्करिआ फोस १२ × दिन में ४ + ४ गोलियाँ सुबह शाम ले, ताकि भावी बच्चे को दाँतों से संबंधित कोई तकलीफ न हो और उसकी हड्डियों का ठीक से विकास हो। चीन में हुए अनुसंधानों से मालूम हुआ है कि गर्भावस्था में यदि इस तरह सात्विक आहार का सेवन किया जाए, तो आगंतुक शिशु में पिपरमिंट, चॉकलेट, बिस्कुट आदि खाने की इच्छा कम होती है।

(ब) हर महिला ऐक्युप्रेशर थैरेपी के अनुसार उपचार करे। दोनों हाथ-पैर की कलाइयों पर *(बिंदु ११ से १५)* उपचार करने से बालक का विकास अच्छी तरह होता है। यह उपचार नियमित करने से असमय गर्भस्राव की संभावना कम होगी और गर्भावस्था में रोग होने की संभावना घटेगी।

(क) गर्भावस्था में माता सोना–चाँदी–ताँबा–लोहा-स्रवित, ४ गिलास में से तीन गिलास बनाया हुआ पानी पिए। यह पानी पीने से जन्म से अंधत्व प्राप्त होना, मानसिक विकास न होना, मस्क्युलर डीस्ट्रोफी (स्नायुओं का काम करते-करते रुक जाना या स्नायुओं का क्षीण होना) आदि रोगों से बच्चे की रक्षा होगी।

(ड) गर्भ के अच्छे विकास और स्वस्थ बच्चे के जन्म के लिए गर्भवती महिला को प्रतिदिन हल्की कसरत करनी चाहिए। और कुछ न हो सके, तो उसे कम से कम दो-तीन किलोमीटर पैदल चलना चाहिए।

(ई) माता के उदर से ही बच्चे को संस्कार व शिक्षण प्राप्त होता है। अभिमन्यु और शुकदेव के उदाहरण प्रसिद्ध हैं। अतः गर्भवती महिला व्यर्थ की चिंताओं से मुक्त रहे। आनंदित रहे। धर्म, कला और साहित्य से संबंधित ग्रंथों का वाचन-श्रवण करे। माता अपने बालक को जैसा बनाना चाहती हो, वैसी खुद बनने की कोशिश करे।

(फ) पति का भी यह कर्तव्य है कि इस अनमोल अवसर पर, नौ महीने तक वह पत्नी को प्रसन्न रखे, उसकी प्रवृत्तियों में रुचि ले, उसे प्रोत्साहित करे।

३. जन्म के बाद बच्चे की देखभाल : स्वस्थ बच्चे का जन्म होने से कई प्रश्न सुलझ जाते हैं। प्रसूता को पर्याप्त पोषण और आराम देने से बच्चे का संतुलित विकास होगा। ऍक्युप्रेशर थैरेपी के अनुसार उसके पैर के तलवे में प्रतिदिन ३-४ मिनट उपचार किया जाए, तो बिना किसी गंभीर बीमारी के बच्चे का अच्छा विकास होता है।

बच्चे कुदरत के अत्यंत नजदीक होते हैं। जिस तरह खेती के लिए अच्छे बीज, पर्याप्त खाद, पानी और प्रकाश की आवश्यकता होती है, उसी तरह बच्चों के विकास के लिए भी माता का प्यार, उचित व पोषक आहार, सूर्य का प्रकाश, आराम और खेलकूद आवश्यक हैं।

श्रीमती 'ल' के तीन माह के पौत्र को उल्टी की शिकायत थी। इसके कारण बच्चे का शारीरिक विकास नहीं हो पा रहा था और बच्चा बार-बार रोता रहता था। उन्होंने इस थैरेपी का उपयोग किया। पैर के सभी बिंदुओं पर मसाज करने से बच्चे की तकलीफ दूर हो गई और बिना अन्य किसी तकलीफ के, उसका सही-सही विकास हुआ।

१ दिन से १४ वर्ष तक के बच्चों के लिए उपचार-पद्धति : १ दिन से १४ वर्ष तक की उम्रवाले बच्चों की देखभाल और सार-सभाल के लिए निम्नलिखित सूचनाएँ ध्यान में रखिए-

(१) बच्चे के जन्म के बाद माता बच्चे को ९ से १२ महीने तक स्तनपान कराए। इस कालावधि में माँ अपने आहार का विशेष ध्यान रखे। पर्याप्त, पोषक व सुपाच्य आहार ले। और कुछ संभव न हो, तो कम से कम दो जून गरम भोजन जरूर करे। यदि माता बच्चे को स्तनपान न करा सके, तो ऐसी स्थिति में बच्चे को ऊपर का दूध दे सकती है। इसमें बकरी का दूध उत्तम है। गाय का दूध भी दिया जा सकता है। गरम करते समय दूध में थोड़ा पानी और सोंठ का पावडर डालें। बच्चे को हमेशा कुनकुना दूध ही पिलाएँ।

(२) बच्चा जब सात से नौ महीने का हो जाता है, तब उसके दाँत आने लगते हैं। उस समय इस बात का ध्यान रखें कि उसके आहार में कॅल्शियम पर्याप्त मात्रा में हो। इसके लिए बच्चे को केले और दूध दीजिए। यह संभव न हो, तो बच्चे को रोज केल्करिआ फोस १२ × की ५ से ६ गोलियाँ दिन में दो बार दीजिए। इसके बाद दाँत संबंधी कोई शिकायत नहीं रहेगी।

(३) शिशु की सार-संभाल में स्वच्छता विशेष महत्वपूर्ण है। बच्चा जब पेशाब या दस्त करे, तब उसके कपड़े बदलिए और गीले कपड़े से वह भाग अच्छी तरह साफ कर, सूखे तौलिए या नॅपकिन से उसे पोंछ डालें। बच्चे के कपड़े अच्छी तरह उबालकर धो डालें, अथवा उसमें डेटोल आदि जंतुनाशक दवा डालकर कुछ समय तक भिगोकर रखें और फिर धो डालें।

(४) नींद : इस बात का विशेष ध्यान रखें कि बारह महीने तक बच्चे को अच्छी नींद मिले। यदि बच्चे को अच्छी नींद और पर्याप्त (अत्यधिक नहीं) आहार मिलता है, तो रोग के प्रतिकार की आधी लड़ाई जीती जा सकती है।

(५) पानी : अधिकतर संक्रामक रोग पानी के द्वारा ही पैदा होते हैं। अतः बच्चे को उबाला हुआ पानी ही दीजिए। प्रत्येक स्कूल में बच्चों को उबाले हुए स्वच्छ पानी की व्यवस्था होनी चाहिए।

(६) स्नान और साबुन : बच्चे को प्रतिदिन तेल की मालिश करने के पश्चात कुनकुने पानी से नहलाइए। साबुन का उपयोग बहुत कम करें। उसके स्थान पर दूध की मलाई में चने का आटा मिलाकर, पेस्ट-सा बनाकर शरीर पर मालिश कर बच्चे को नहलाइए। साबुन का अधिक उपयोग करने से बच्चे की कोमल त्वचा अधिक सुंदर होने के बजाय रूखी व खुरदरी हो जाती है।

(७) हवा और सूर्य : वनस्पति की तरह बच्चे के विकास में हवा और सूर्य का भी महत्वपूर्ण योगदान होता है। बच्चे के तीन महीने के हो जाने पर उसे तेल-मालिश कर १०–१५ मिनट तक धूप में लेटाइए। सूर्योदय के ९० मिनट के पश्चात उपलब्ध धूप बच्चे के लिए सबसे उपयुक्त होती है। इसके अलावा बच्चे को प्रतिदिन खुली हवा में बाहर ले जाइए। जब बालक खड़ा होना सीख जाए, तो उसके बाद ४५–६० मिनट तक उसे घर के बाहर खेलने दीजिए।

आहार, आराम और खेलकूद बच्चे के उचित विकास के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण हैं।

(८) शक्कर : आजकल शक्कर-खांड का उपयोग बहुत बढ़ गया है। परंतु जब तक बच्चा १२ महीने का न हो, तब तक उसे खांड न दें। इसके बाद भी कच्ची खांड का उपयोग न करें। खड़ी शक्कर का प्रयोग करें। खांड देनी हो, तो दूध या पानी को उबालने से पूर्व उसमें खांड डालें, बाद में न डालें। इससे बच्चे को सर्दी और कफ होने की संभावना कम हो जाएगी। यथासंभव गुड़ का ही उपयोग कीजिए।

(९) ठंडे पेय, आइसक्रीम और चॉकलेट : चाहे कितनी ही चेतावनी दी जाए, माँ-बाप बच्चों को इन वस्तुओं से दूर नहीं रख सकते। इन वस्तुओं का कुप्रभाव कम करने के लिए बच्चे को दिन में दो-तीन बार कुनकुना पानी पीने की आदत डालिए और एकाध बार 'सुदर्शन' जैसा कड़वा तरल पिलाइए, ताकि पेट में कृमि (Worms) न होने पाएँ।

(१०) दस्त-पेशाब : बच्चे के लिए यह जरूरी है कि उसे दस्त (भोजन पचकर) और पेशाब साफ आए। यदि बच्चे को पतली दस्त हो या बिना पची दस्त आए, तो उसके आहार और दूध में कटौती करना सबसे सरल और अच्छा उपाय है। दूध को उबालते समय उसमें नीबू की बूँदें डालिए। इससे दूध फट जाएगा। उस पानी में आवश्यकता हो तो थोड़ी-सी पिसी हुई खांड व नीबू डालकर बच्चे को पिलाइए। साग या आहार में पनीर का उपयोग कर सकते हैं। बच्चे को एक-दो जून कुनकुना पानी, फल का रस या फल दीजिए। ऐसा करने से शरीर ही वह शिकायत दूर कर देगा।

कोई बच्चा आधे दिन या पूरे दिन के उपवास से मर नहीं जाता। अत्यधिक आहार से ही उसकी पाचन-शक्ति खराब होती है, आम दोष होता है, फेफड़ों में कफ जमा होती है और रोग होने की संभावना होती है।

(११) इलाज : बच्चे की दोनों हथेलियों अथवा पैर के तलवों में प्रतिदिन ३–४ मिनट उपचार करें। इससे बच्चे को रोग होने की संभावना कम होगी और उसका संतुलित रूप से शारीरिक तथा मानसिक विकास होगा।

बच्चे को पाँच वर्ष पूरा कर लेने के बाद प्रतिदिन ४–५ मिनट यह उपचार अपने आप करने की उसमें आदत डालिए, ताकि वह आजीवन इस तरह उपचार करता रहे।

यह उपचार करते समय यदि कोई रोग या तकलीफ होगी तो बच्चे का उस रोग से संबंधित बिंदु दुखेगा। इस प्रकार रोग की जानकारी होगी और उसका उपचार हो सकता है। यदि कुछ भी ख्याल में न आए, तो क्रमशः सभी बिंदुओं पर दबाव दीजिए।

इस प्रकार बच्चे की पर्याप्त सार-संभाल की जाए और उसे निम्नलिखित आहार दिया जाए, तो उसको किसी भी प्रकार का गंभीर रोग होने की संभावना नहीं रहेगी।

(१२) प्रकरण ९ में बताए अनुसार जन्मराशि के अनुसार बायोकेमिक दवा देकर क्षार की कमी को दूर करें।

बच्चे का आहार :

१ दिन से ३ माह तक	माता का स्तनपान, यह उपलब्ध न हो तो बकरी का दूध, यदि यह भी उपलब्ध न हो सके, तो गाय का दूध।
४ माह से ९ माह तक	माता का स्तनपान अथवा दूध एवं ऋतु में उपलब्ध फलों का रस और अत्यंत पके (संभव हो तो छाछ में पकाए हुए) चावल व केले साथ-साथ पीसकर दें। (Meshed Rice and Banana)
१० माह से १५ माह तक	दूध, ऋतु-ऋतु के फल (विशेषकर केले), पकाए हुए चावल, खिचड़ी, आलू, रोटी और यह सब जिसे बच्चा चबा कर खा सके।)
१६ माह से १५ वर्ष तक	दूध, ऋतु-ऋतु के फल, सभी साधारण आहार, विशेषतः कच्ची या पकाई हुई साग-भाजी, प्रोटीनवर्धक आहार, गेहूँ, मूँग, चने वगैरह, अंकुरित दलहन, मूँगफली, तिल, गुड़।

छोटे बच्चे अपनी तकलीफों के बारे में बता नहीं सकते। अतः त्वरित और उचित निदान के लिए यह पद्धति बहुत ही उपयोगी है। इस पद्धति के अनुसार उपचार करने और साथ ही बायोकेमिक दवाएँ देने से त्वरित व आश्चर्यजनक परिणाम होंगे।

कोई भी साधारण तकलीफ महसूस होने पर बिना घबराए ऍक्युप्रेशर पद्धति के अनुसार उपचार कीजिए। दूध और आहार की मात्रा कम कीजिए। कुनकुना पानी ज्यादा पिलाइए। बच्चे को फल के रस और फल पर रखिए। ४८ घंटे में ही बच्चा स्वस्थ हो जाएगा और हँसने-खेलने लगेगा।

प्रकरण ११

स्त्रियों के रोग

यौन भावना और मनोभूमिका की भिन्नता के कारण स्त्रियाँ पुरुषों से अलग होती हैं। इसके अलावा कुदरत ने उन्हें माता बनने की विशेष जिम्मेदारी सौंपी है। अतः इतना ही पर्याप्त नहीं है कि स्त्रियों का केवल स्वास्थ्य ही अच्छा रहे, बल्कि यह भी जरूरी है कि वे सुखी व प्रसन्न रहें। उन्हें शिशु की सार-संभाल और गृह-संचालन की कला विशेष रूप से सिखानी चाहिए। स्वस्थ स्त्रियाँ राष्ट्र की अमूल्य संपत्ति हैं। इसलिए उन्हें स्वास्थ्य-विज्ञान भी सिखाना चाहिए। विशेषतः ऍक्युप्रेशर पद्धति सिखाने से स्त्रियों को अत्यंत लाभ होगा। स्त्रियों के नाजुक ज्ञानतंतुओं को सुरक्षा प्रदान करने तथा उन्हें हिस्टीरिया, भीरुता, मानसिक अशांति और मानसिक रोगों से बचाने के लिए इस थैरेपी का उपचार बहुत उपयोगी साबित हो सकता है। उन्हें छह-सात वर्ष की उम्र से ही प्रतिदिन नर्वस टेन्शन तथा अंतःस्रावी ग्रंथियों पर उपचार देना आवश्यक है। इससे उन्हें मासिक-संबंधी शिकायत नहीं होगी और उनके तन और मन का समुचित विकास होगा।

(१) मासिक-संबंधी तकलीफें : स्त्रियों को प्रमुख रूप से मासिक-संबंधी शिकायत रहती हैं। समय से पूर्व, कष्टप्रद, अपेक्षाकृत कम या अत्यधिक मासिक स्राव अथवा मासिक के समय कमर (पीठ) में दर्द वगैरह रोगों के लिए बिंदु ११ से १५ तक एवम् सभी अंतःस्रावी ग्रंथियों पर उपचार करने से आश्चर्यजनक परिणाम होते हैं। यह उपचार दोनों कलाइयों के दोनों ओर स्थित बिंदुओं को दबाकर या मसाज कर किया जा सकता है।

इस तरह नियमित उपचार जारी रखने से २–३ महीनों में ही मासिक नियमित होगा और उससे संबंधित सभी शिकायतें दूर होंगी।

डॉ. 'क' की रिपोर्ट के अनुसार सुश्री 'ट' को मासिक स्राव कम और अत्यंत कष्ट के साथ आता, जब कि श्रीमती 'य' को अत्यधिक रक्तस्राव होता था। इन दोनों मामलों में दोनों कलाइयों पर बिंदु ११ से १५ पर उपचार करने से उनकी शिकायतें दूर हो गईं। बाद में वह पीड़ा पुनः नहीं हुई। इस तरह अनेक मामलों में इस उपचार से लाभ हुआ है।

(२) अत्यधिक रक्तस्राव : ऐसी तकलीफ के समय दोनों पैरों के अंगूठों के अंदरूनी भाग के पास ३ से ५ मिनट के लिए रबर बॅन्ड बाँधिए। आवश्यक लगने पर १५–२० मिनट के बाद ३ से ५ मिनट के लिए पुनः रबर बॅन्ड बाँधिए। (आकृति ७१)

(३) प्रदर (ल्युकोरिया) : इस रोग में योनिमार्ग से श्वेत प्रवाही का स्राव होता रहता है। इसके लिए बिंदु ११ से १५ को दबाने से सफल उपचार होता है। इसके साथ ही २ गिलास से १



आकृति ७१

गिलास बनाया हुआ सोने-चाँदी-ताँबे का पानी पिएँ और पांडुरोग के लिए दर्शाई गई दवाओं का सेवन करें। चित्र नं. ८० में बताए अनुसार दिन में दो बार ५ से १० मिनट तक रबर के बॉल पर बैठें।

श्रीमती 'ब' को सात वर्ष से प्रदर की शिकायत थी। काफी उपचार करने पर भी कोई लाभ नहीं हुआ। परंतु केवल तीन बार के ऍक्युप्रेशर उपचार से उनकी ७० प्रतिशत शिकायत दूर हो गई और २० दिन के उपचार के बाद उन्हें इस भयंकर रोग से मुक्ति मिल गई।

(४) मासिक स्राव बंद होने के पूर्व का समय (मेनोपोज़) : ४० वर्ष की आयु के बाद जो स्त्रियाँ कामकाज में अत्यधिक व्यस्त नहीं होतीं, परिवार की ज्यादा चिंता भी करती रहती है और अधिक भावुक होती हैं, उन्हें इस समय मासिक स्राव वगैरह के बारे में कुछ शिकायतें रहती हैं।

बिंदु ११ से १५ पर विशेष रूप से और सभी बिंदुओं पर नियमित एवं नर्वस टेन्शन संबंधी उपचार करने से मेनोपोज-विषयक शिकायत दूर होती है, मासिक जारी रहने का समय बढ़ता है, दांपत्य जीवन में अधिक रुचि उत्पन्न होती है तथा जीवन आनंदमय बनता है। **इसलिए ४० वर्ष के बाद हर महिला ऍक्युप्रेशर पद्धति अपनाकर रोज उपचार करे,** ताकि इस उम्र में होनेवाले रोग सरलता से दूर हों।

बिंदु ११ से १५ पर नियमित उपचार लेने से अनपेक्षित ठंडापन और भीरुता दूर होती है। **संतानोत्पत्ति का विचार होने पर गर्भधारण करने के ३–४ महीने पूर्व दंपती यह उपचार ले, ताकि आगंतुक बच्चे को विरासत में मिलनेवाले रोग की संभावना कम हो जाए। जिस दंपती को संतान न होती हो, उसमें संतान होने की संभावना बढ़ती है।**

(५) गर्भस्राव रोकने का उपाय : गर्भधारण करने के बाद इस प्रकार नियमित उपचार करने से असमय गर्भस्राव–गर्भपात होने या अन्य रोगों की संभावना एकदम कम हो जाएगी और गर्भस्थ शिशु का ठीक से विकास होगा।

(६) पीड़ारहित प्रसूति : प्रथम प्रसूति के अवसर पर स्त्रियों को बहुत चिंता होती है। उन्हें भारी मानसिक संघर्ष से गुजरना पड़ता है। इसीलिए उनकी प्रसूति की पीड़ा में वृद्धि होती है। कई बार प्रसव-पीड़ा की अवधि बढ़ने या अधिक पीड़ा होने से आगंतुक शिशु को शारीरिक व मानसिक आघात लगता है और वह भावी रोगों का निमित्त बनता है। चिमटे (Forceps) के उपयोग या ऑपरेशन द्वारा बच्चे को पैदा कराने से उसके शरीर व माता को नुकसान हो सकता है।

अतः यह अत्यंत आवश्यक है कि प्रसूति यथासंभव जल्दी और पीड़ारहित हो। **प्रसूति के लिए माता को प्रसूतिखंड (Labour Room) में प्रवेश करवाने के बाद** निम्नलिखित पद्धति से उपचार करने से २० से ३० मिनट में पीड़ा रहित प्रसूति होगी।

पीड़ारहित प्रसूति की पद्धति : चित्र २१ में बताई हुई लकड़ी की पुली (जो पापड़ बेलने-वाले बेलने से बनाई जा सकती है) अथवा प्लास्टिक रोलर और वह भी उपलब्ध न हो, तो पापड़ बेलने के बेलन द्वारा जोर देकर दोनों हथेलियों के पीछेवाले भाग पर कुहनी तक

१०–१२ मिनट रगड़िए। यह भी संभव न हो, तो धातु (ऍल्युमिनियम)-निर्मित दो कंघे लीजिए। दोनों हथेलियों के पीछेवाले भाग अथवा पैर के तलवे के ऊपरवाले भाग में नाखून से कलाई तक ५ से ८ मिनट तक इस कंघे से मसाज कीजिए या खुजलाइए। ऐसा करने से यह भाग एकदम लाल हो जाएगा, मगर इससे घबराइए मत। (देखिए – आकृति ७२)



आकृति ७२

इसके बाद आकृति ७३ में दर्शाए अनुसार एल्युमिनियम के दो कंघे लेकर प्रसूता से कहिए कि वह अपनी चारों उँगलियों और हथेलियों के ऊपरवाले हिस्से के बीच दोनों हाथों में उसे अच्छी तरह दबाए और एक ओर से अंगूठे द्वारा भी दबाव दे। इस तरह दो मिनट दबाव देना चाहिए। इसके बाद दो मिनट तक दबाव देना बंद कर दें। पुनः उपर्युक्त पद्धति से दो मिनट



आकृति ७३

तक दबाव दें और बाद में बंद कर दें। बच्चे का जन्म होने तक इस प्रक्रिया को जारी रखि
यदि हर तरह से परिस्थिति सामान्य (नॉर्मल) होगी, तो २० से ३० मिनट में ही बच्चे का ज
होगा और माता को थकावट भी नहीं लगेगी।

इस दरम्यान प्रसूता को अपनी जीभ यथासंभव अधिक बाहर निकालने के लिए कहि
फिर चम्मच के हैन्डल से जीभ के पीछेवाले भाग को (दाँत के पीछेवाले हिस्से में) एक मि
तक सतत दबाए रखिए। तीन मिनट के बाद पुनः इसी प्रकार करें। तत्काल पीड़ारहित प्रस
होगा। (देखिए – आकृति ७४)



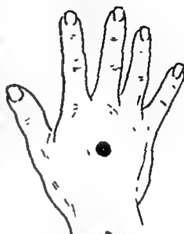
आकृति ७४

"बंबई की एक सामाजिक कार्यकर्त्री बताती हैं कि उनके एक संबंधी की पुत्री को उपर्युक्त उपचार करने पर केवल २५ मिनट में ही बिना पीड़ा के प्रसूति हुई थी।"

(७) प्रसूति के समय पीड़ा : निम्नांकित आकृति में दर्शाए अनुसार दोनों पैरों के भीतरवाले हिस्सों में टखने के ऊपर २ मिनट तक जोर देकर दबाव दीजिए। फिर थोड़ी देर रुकिए। पुनः ऊपर बताए अनुसार दबाव दीजिए। इस प्रकार बच्चे का जन्म होने तक दबाव देते रहिए। (देखिए – आकृति ७५)



आकृति ७५



आकृति ७६

(८) स्तन में दर्द : बच्चे के जन्म के बाद यदि किसी कारणवश माता अपने बच्चे को स्तनपान न करा सके, तो उसके वक्षःस्थल में दूध का जमाव हो जाता है और वहाँ अतिशय पीड़ा होती है। इस पीड़ा को अल्प समय में दूर करने के लिए हथेली के पीछे मध्य भाग में, यहाँ दर्शाए गए बिंदु पर ४–५ मिनट उपचार दीजिए। आवश्यक लगने पर इसी तरह पुनः उपचार लें। परिणाम अत्यंत आश्चर्यजनक होता है। (देखिए–आकृति ७६)

(९) प्रसूति के बाद मेद का जमाव (शरीर फूल जाना) : प्रसूति के बाद अथवा वंध्यीकरण के पश्चात यदि यौन ग्रंथियों को नुकसान हुआ हो, तो वे ठीक से काम नहीं करतीं। इससे शरीर फूलने लगता है और वजन बढ़ता है। इसके उपचार के लिए बिंदु ११ से १५ पर दबाव दें। इस तरह नियमित उपचार करने से शरीर सुडौल होगा, स्वभाव अच्छा रहेगा, बच्चे के लिए पर्याप्त दूध (स्तन्य) उत्पन्न होगा और मन शांत रहेगा। फलतः बालक के पालन-पोषण के बढ़े हुए उत्तरदायित्व का निर्वाह हो सकेगा।

(१०) एनेमिया (पांडुरोग) : यह रोग अधिकांश स्त्रियों में आम तौर पर पाया जाता है। बिंदु ३७ पर उपचार करें। आहार के रूप में दो बार स्वास्थ्य-पेय का सेवन करने से बहुत अच्छा परिणाम होगा।

उग्र पांडुरोग (रक्त के फीकेपन) में निम्नलिखित बायोकेमिक दवाएँ सम भाग में मिलाकर, पावडर हो तो ५–६ ग्रेइन (१ ग्राम) और गोली हो तो ३ गोली, दिन में तीन बार दें।

केल्केरिआ फोस	१२ × $\frac{१}{२}$ औंस
केल्केरिआ फ्लोर	१२ × $\frac{१}{२}$ औंस
फेरम फोस	१२ × $\frac{१}{२}$ औंस
काली फोस	१२ × $\frac{१}{२}$ औंस
नेट्रम म्यूर	१२ × $\frac{१}{२}$ औंस

यह बायोकेमिक दवा ३० से ६० दिन तक लगातार लेने से पांडुरोग मिट जाएगा।

(११) बाल झड़ना या समय के पहले सफेद होना : स्त्रियों में यह शिकायत अधिकतर पाई जाती है। इसके उपचार के लिए दोनों हाथों की आठों उँगलियों के नाखून एक-दूसरे से रोज सुबह और शाम १०–१० मिनट तक रगड़िए। (देखिए–चित्र ७७) ज्यादा अच्छा परिणाम प्राप्त करने के लिए सुबह उठकर और रात में सोने से पहले पाँच-पाँच मिनट नखों का घर्षण कीजिए। इसके बाद बिंदु ८, ११ से १५ पर उपचार कीजिए। अत्यधिक पित्त को दूर करने के लिए उपचार कीजिए।



आकृति ७७ : आठों उँगलियों के नाखूनों को परस्पर रगड़ने का तरीका

(१२) जैसे ही एकाध बाल सफेद दिखाई दें, फौरन उपर्युक्त ढंग से आठों उँगलियों के नाखूनों का परस्पर घर्षण शुरू कर दें। ऐसा करने से दीर्घकाल तक बाल काले रहेंगे।

प्रतिदिन सभी बिंदुओं पर (अंतःस्रावी ग्रंथियों के बिंदुओं पर विशेष रूप से) नियमित उपचार करने से शरीर में सभी धातुओं का संतुलन बना रहता है और ठूँस-ठूँसकर खाने या अन्य खराब आदतों को छोड़ने की शक्ति मिलती है। परिणामस्वरूप शरीर में चरबी बढ़ने की संभावना कम होती है।

(१३) मुँहासे होना : कम और अनियमित मासिक स्राव आने तथा शरीर में अनिष्ट गरमी बढ़ जाने के कारण मुँहासे होते हैं। इसके लिए बिंदु ११ से १५ पर उपचार करें तथा पृष्ठ ११८ पर निर्देशित गरमी दूर करने के तरीके का उपयोग करें।

नियमित रूप से यह उपचार करने से स्त्रियाँ स्वस्थ एवं सुडौल रहेंगी, मानसिक शांति प्राप्त करेंगी, दांपत्य जीवन में उनकी रुचि बनी रहेगी, दवा और सौंदर्यप्रसाधनों में होनेवाले खर्च में कमी आ सकेगी। उनका जीवन सुखी बन सकेगा। वे अपने घर को नंदनवन बनाकर स्वयं वास्तविक गृहलक्ष्मी बन सकेंगी।

पुरुषों के रोग

यौन गड़बड़ियों के कारण बालकों का विकास बराबर नहीं हो पाता। इसका पता बारहवें या चौदहवें वर्ष में जाकर चलता है। प्रत्येक बालक को उसके यौन अवयवों के बारे में आवश्यक जानकारी देनी जरूरी है, ताकि वह १० वर्ष से २१ वर्ष तक के विकास के वर्षों में अपने शरीर मे होनेवाले परिवर्तनों को समझ सके और अपने आपको नियंत्रण में रख सके। इस विषय में ऍक्युप्रेशर पद्धति बहुत महत्वपूर्ण योगदान दे सकती है। यदि बालक को ६–७ वर्ष की उम्र से ही यह उपचार दिया जा सके या उसे अपने आप यह उपचार लेना सिखाया जा सके, तो वयस्क होने पर हस्तदोष, बीर्यविकार, स्वप्नदोष और उसके कारण पैदा होनेवाली मानसिक दुर्बलताओं, विकृतियों जैसी यौन समस्याओं से बालक को बचाया जा सकता है। अतः उदीयमान बालक को यह पद्धति खास तौर पर सिखानी चाहिए।

ऐसे अनेक युवक होंगे जो चुपचाप इस प्रकार की तकलीफें सहन करते होंगे। न वे उन्हें प्रकट ही कर पाते हैं और न उपचार ही करवा सकते हैं। इस पद्धति के द्वारा वे स्वयं अपना उपचार कर सकते हैं और पुन: आत्मविश्वास प्राप्त कर सकते हैं। उन्हें केवल ११ से १५ नंबर के बिंदुओं पर एवं अंत:स्रावी ग्रंथियों के बिंदुओं पर उपचार लेना है। स्वस्थ युवकों के लिए भी यह उपचार उपयोगी सिद्ध होगा और वे यौन तकलीफों से बच सकेंगे। शरीर का मूल्यवान वीर्य बरबाद करने के लिए नहीं है।

फिर भी १७–१८ वर्ष की उम्र के बाद कभी-कभी स्वप्नदोष हो, वीर्य निकल जाए तो घबराने की जरूरत नहीं है। जिस प्रकार गरमी से मिट्टी के कच्चे बरतन को परिपक्व होने दिया जाता है, उसी तरह वीर्य को भी बराबर परिपक्व होने देना चाहिए और उसे सँभालकर रखना चाहिए। यदि चौबीस वर्ष या अधिक उम्र तक, यानी शादी होने तक, वीर्य की ठीक से सार-सँभाल की जाए, तो शादी के बाद उत्पन्न होनेवाली यौन समस्याओं को रोका जा सकता है। परिपक्व वीर्य जोशपूर्ण तंदुरुस्ती की नींव है। जिन्हें आध्यात्मिक मार्ग पर आगे बढ़ना हो, उनके लिए भी यही उचित नींव है।

कम या अधिक इच्छा तथा अल्प संतुष्टि आदि हर प्रकार की यौन समस्याओं में होर्मोन्स-उपचार की जरूरत पड़ती है। ऐसे मामलों में ऍक्युप्रेशर-पद्धति का उपचार बहुत उपयोगी सिद्ध हुआ है।

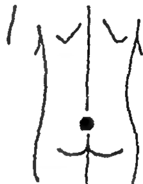
कम इच्छा, अल्प संतुष्टि और नामर्दी के लिए : ऊपर बताए अनुसार बिंदु ११ से १५ पर उपचार लीजिए। इसके अलावा नीचेवाले चित्रों में दर्शाए हुए बिंदुओं पर उपचार करें।

आध्यात्मिक मार्ग अपनानेवाले व्यक्ति को यदि वासनापूर्ण दुःस्वप्न आते हों और वीर्यस्राव होता हो, तो उन्हें बिंदु ११ से १५ पर उपचार लेना चाहिए और नीचे बताए अनुसार यौनवृत्ति को नियंत्रण में रखने का इलाज करना चाहिए।

४०–५० वर्ष की उम्र के बाद यह उपचार लेने से शरीर की गरमी बराबर बनी रहती प्रोस्टेट ग्रंथि और उसके द्वारा हार्निया (आंत्रवृद्धि) को नियंत्रण में रखा जा सकता वृद्धत्व, कमजोरी, अनिद्रा और पुरुषों में आनेवाले मोनोपोज़ को ऍक्युप्रेशर-उपच नियंत्रण में रखता है।



आकृति ७८



आकृति ७९

यौन वृत्ति पर नियंत्रण कैसे पाया जाए? : १½ से २ इंच का रबर का टेनिस बॉल लीजिए। यदि पायजामा जैसा हल्का वस्त्र पहन रखा हो, तब इस तरह बैठिए कि यह बॉल गुदा और जननेंद्रिय के बीचवाले भाग के नीचे आए। इस तरह सुबह-शाम पाँच से दस मिनट तक बैठिए। स्त्रियाँ भी इस क्रिया को कर सकती हैं। विशेषतः प्रदर जैसे रोगों में यह क्रिया बहुत उपयोगी है। (देखिए–आकृति ८०)



आकृति ८०

शुक्राणु वृद्धि के लिए :

(१) संयम रखिए।

(२) उपर्युक्त उपचार द्वारा अपने आप पर नियंत्रण रखिए।

(३) चार गिलास में से दो गिलास किया हुआ सोने-चाँदी-ताँबे का पानी प्रतिदिन पीजिए।

(४) एक अंजीर और एक छुहारा लीजिए। उसके छोटे-छोटे टुकड़े कर उन्हें आधा कप पानी में शाम को भिगोइए और दूसरे दिन सुबह यह पानी पी लीजिए। फिर अंजीर व छुहारे के टुकड़े खूब चबाकर खाइए। उसके बाद खड़ी शक्कर व इलायचीवाला गरम दूध पीजिए। दो-तीन महीने यह उपचार करें।

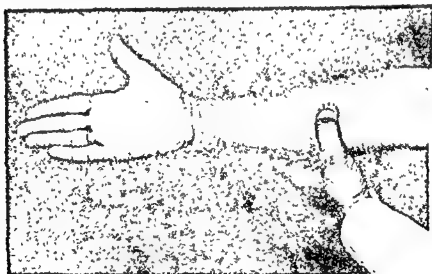
गर्भधारण : तीन से पंद्रह वर्ष के वैवाहिक जीवन के पश्चात भी यदि संतान-प्राप्ति न हो, तो ऐसे ७५ प्रतिशत पति-पत्नियों में से पति में ही दोष पाया गया है। उपर्युक्त उपचार इसमें बहुत सफल सिद्ध होता है। इस उपचार को पति-पत्नी दोनों कर सकते हैं। इससे शुक्राणु में वृद्धि होती है, होर्मोन्स का संतुलन बना रहता है और गर्भधारण करने की संभावना बलवती होती है।

प्रकरण १३

वृद्धावस्था रोकिए, सदा युवा रहिए

यौवन को सुरक्षित रखने का उपाय : प्रत्येक स्त्री-पुरुष के लिए यह उपाय बहुत उपयोगी है। यद्यपि मृत्यु निश्चित है, तथापि अंतिम साँस तक उत्तम स्वास्थ्य बनाए रखना सभी को प्रिय है।

चेतना का प्रवाह–जीवन शक्ति का प्रवाह दाएँ हाथ से बाहर निकलता है। उसे नियंत्रण में रखनेवाला बिंदु दाएँ हाथ की कोहनी और कलाई के बीच एक इंच के वर्तुलाकार में स्थित है। इस वर्तुल पर प्रतिदिन केवल दो मिनट दबाव देने से जीवनशक्ति का अपव्यय रुकता है। ऐक्युप्रेशर के दबाव की तरह ही यह दबाव क्रमश: देना है। ऐसा करने से दीर्घकाल तक यौवन को सुरक्षित रखा जा सकता है और वृद्धावस्था व उसके कारण होनेवाले रोग रुकेंगे। यह उपचार ४० वर्ष की उम्र के बाद करना खास तौर पर जरूरी है। ४०–४५ वर्ष के बाद प्रत्येक स्त्री-पुरुष को यह उपचार लेना चाहिए। (देखिए – आकृति ८१)



आकृति ८१

वयोवृद्ध व्यक्तियों को भी इस तरह उपचार लेने से बहुत लाभ मालूम होगा, जीवनशक्ति बढ़ेगी और थकान कम लगेगी।

योजना बनाइए : अब जबकि वृद्धावस्था को रोककर युवावस्था को सुरक्षित रखने की पद्धति आपने मालूम कर ली है, तब पिछली जिंदगी से निवृत्त होने पर क्या करना है, उसकी योजना बनाना भी आवश्यक है। अपनी इष्ट प्रवृत्ति बढ़ाइए और अपने शौक (Hobby) पूरा करने में समय बिताइए। दंपती परस्पर पूरक प्रवृत्तियों में संलग्न हों। वाचन, लेखन,

ललितकला, चित्रकला, संगीत, बागबानी, समाजसेवा वगैरह में रुचि बढ़ाइए। प्रवास-पर्यटन कीजिए। विश्व-दर्शन कीजिए। अधिकाधिक लोगों से मिलिए। उनके साथ आत्मीयता बढ़ाइए।

अब तक की सारी प्रवृत्ति आपके खुद के लिए थी, अब दूसरों के कल्याण में रुचि लीजिए। इससे आपके जीवन में आनंद के नए-नए मार्ग खुलेंगे। अपनी इच्छाएँ-आकांक्षाएँ कम कीजिए। दूसरों की इच्छाओं को पूर्ण करने का प्रयत्न कीजिए।

आहार : आहार यथासंभव कम कीजिए। आहार में हरे रस, फलों के रस, सलाद, फल व दही की मात्रा यथासंभव बढ़ाइए। ऐसे आहार का सरलता से पाचन होगा और वह आवश्यक जीवनशक्ति प्रदान करेगा। इससे आप बहुत शीघ्र ही कुदरत के नजदीक पहुँच सकेंगे। प्रत्येक प्रभात आपके लिए नया आनंद, जीवन का नया मर्म लेकर आएगा। आपको पुनः यौवन की ताज़गी महसूस होगी। आप परिंदों की तरह गाने लगेंगे और आपके अंदर शतायु बनने का आत्मविश्वास जागृत होगा।

प्रकरण १४

सामान्य रोगों का उपचार

रोग का दुश्चक्र : कोई भी रोग या बीमारी अचानक नहीं आ जाती। जब हम कुदरत के नियमों को भंग करते हैं, कुदरत के संकेतों की अवहेलना करते हैं, खान-पान की गलत पद्धतियाँ अपनाते हैं, धूम्रपान और मद्यपान जैसी खराब आदतें डाल लेते हैं या शरीर के किसी भी अवयव से अत्यधिक काम लेते हैं, तब हमारे शरीर में रोग का दुश्चक्र निम्नानुसार चलने लगता है :

(१) पेशाब कम होती है, जिसके कारण शरीर में विष-द्रव्य (Toxins) बढ़ते हैं।

(२) पेट की गरमी कम होती है, भूख कम लगती है। पाचन-क्रिया खराब होती है और फलतः कब्जियत होती है अथवा दस्तें लगती हैं।

(३) जब उपर्युक्त दो प्रमुख अवयव ठीक से काम नहीं कर पाते, तब शरीर में नया खून कम उत्पन्न होता है और शरीर का खून दूषित (Impure) हो जाता है।

(४) ऐसा होने पर शरीर में प्राणवायु का संचार (Oxygenation) कम होता है। अतः काम करनेवाले अवयवों के आस-पास जो विष-द्रव्य (कार्बन डाइऑक्साइड) उत्पन्न होते हैं, वे शरीर से दूर नहीं हो पाते।

(५) अवयवों के आस-पास विषाक्त द्रव्य (कार्बन डाइऑक्साइड) जमा हो जाने पर अवयवों तक चेतना का पर्याप्त प्रवाह नहीं पहुँच पाता। वह अवयवों को री-चार्ज नहीं कर सकता और अवयव ठीक से काम नहीं करते। इसकी जानकारी हथेली या पैर के तलवों में स्थित उन अवयवों से संबंधित स्पर्श-बिंदुओं को दबाने से मिलती है और उन बिंदुओं पर दबाने से वहाँ दर्द होता है।

(६) इस तरह अवयव पर्याप्त काम नहीं कर पाते जिससे जीवनशक्ति घटती है और थकान में वृद्धि होती है।

(७) हमारा शरीर कमजोर होता है और रोग अथवा जंतुओं का शिकार होने लगता है।

(८) यदि बीमारी लंबी अवधि तक चलती है, तो अंतःस्रावी ग्रंथियाँ भी खराब हो जाती हैं। सर्वप्रथम थाइरॉइड-पेराथाइरॉइड ग्रंथि खराब होती है। चूँकि ये ग्रंथियाँ एक-दूसरे से संबद्ध होती हैं, इसलिए यदि एक ग्रंथि को नुकसान होता है, तो दूसरी ग्रंथि भी प्रभावित होती है। अतएव दीर्घकालीन रोगी के पंजे या तलवे में एकाधिक अंतःस्रावी ग्रंथियों के बिंदु दुखते हुए मालूम पड़ेंगे।

कुदरत हमारे शरीर से विषैले द्रव्यों को बाहर फेंकना चाहती है। ऍक्युप्रेशर कुदरत को उसके काम में मदद करता है। जब आप किसी भी बिंदु को दबाते हैं, तब चेतना का शक्तिशाली प्रवाह उस अवयव की ओर धँस जाता है, वहाँ एकत्रित विषैले द्रव्यों (कार्बन डाइऑक्साइड) को दूर करने लगता है और अवयव को री-चार्ज कर ठीक से सक्रिय कर देता

है। इस तरह अलग पड़े हुए विषैले द्रव्य किडनी में चले जाते हैं। अतः जब-जब उपचार लिया जाए, तब-तब अंत में किडनी के बिंदु २६ पर भी उपचार करें।

शारीरिक संकेत : रोग का इलाज करने से पहले शरीर के संकेत को समझना जरूरी है। जैसे :

(१) हमें भूख, प्यास, पेशाब, दस्त आदि से संबंधित संकेतों की जानकारी है।

(२) जब पेट भर जाता है, तब शरीर हमें संकेत कर देता है। सबसे पहले पहली डकार आती है, फिर दूसरी एवं बाद में तीसरी।

(३) शरीर के किसी भी भाग में दर्द होता है, तो इसका अर्थ यह है कि उस भाग में कार्बन डाइऑक्साइड, पानी तथा अन्य विषाक्त पदार्थ या वायु भर गया है।

(४) नाक से पानी निकलना या छींकें आना यह दर्शाता है कि शरीर अतिरिक्त पानी बाहर फेंकता है।

(५) खाँसी आती है, तो शरीर को ठंड लगती है। शरीर छाती या गले में जमे हुए कफ को मुक्त करने का प्रयत्न करता है।

(६) खुजलाहट दर्शाती है कि शरीर के उस भाग को अधिक रक्त की जरूरत है।

(७) बुखार आने पर समझ लें कि शरीर में ज्यादा खराबी है और रक्त के श्वेतकण जंतुओं का प्रतिकार कर रहे हैं।

(८) जब आलस्य आए या शरीर में मरोड़ या ऐंठने उठने लगें तब समझ लें कि शरीर थक गया है और उसे आराम व अधिक प्राणवायु की जरूरत है। ऐसा होने पर गहरी साँस लें व प्राणायाम करें।

(९) भूख कम लगे, तो समझ लें कि पेट में जमावट हुई है, बंधकोष (कब्ज) हुआ है। पेट, आँतें आदि पाचक अवयव शरीर से कचरा और जंतुओं को दूर करने के कार्य में लगे हुए हैं। ऐसी स्थिति में पेट पर आहार का ज्यादा बोझ लादने के बजाय कुनकुना पानी, स्वास्थ्य पेय, फल का रस या छाछ लीजिए।

(१०) यदि हृदय में झुनझुनी हो और वहाँ दर्द होने लगे, तो इसका अर्थ यह है कि हृदय को पूर्ण आराम की जरूरत है। इसका सबसे अच्छा उपाय है २४ से ७२ घंटे बिस्तर पर ही लेटे रहना और बिंदु १ से ५ तथा ३६ पर उपचार लेना।

हम अपने शरीर के इन संकेतों को समझें और रोग को दूर करने के शरीर के प्रयत्नों में मदद करें। इन संकेतों को एकाएक मत रोकिए। हम देखते हैं कि ज्वर को एकदम दबा देने पर कभी-कभी दूसरे रोग हो जाते हैं, कभी उसकी परिणति पक्षाघात में होती है।

चेतना-बैटरी को अधिक सक्रिय करने की पद्धति : रोग में शीघ्र राहत प्राप्त करने और उसका दुश्चक्र तोड़ने के लिए निम्नलिखित क्रिया करें। इससे हमारी चेतना-बैटरी अधिक सक्रिय बनती है :

(१) नियमित प्राणायाम कीजिए।

(२) उबला हुआ कुनकुना पानी पीजिए। संभव हो, तो स्वास्थ्य-पेय तॉंबा-चाँदी-सोना-स्रवित कुनकुना पानी पीजिए।

(३) एक-दो जून आहार बंद कर दीजिए और फल, फल-रस या साग-भाजी का रस, छाछ आदि पाचन-शक्ति के सहायक पदार्थों का सेवन कीजिए।

(४) हमारी यह बैटरी नींद में री-चार्ज होती है। इसलिए यदि शरीर थक गया हो अथवा हथेली या तलवे के दो से अधिक बिंदु दुखते हों, तब गाढ़ी निद्रा लेना अत्यंत आवश्यक है।

इस तरह करने से हमारे शरीर की प्राणशक्ति (Unchangeable Transistor Battery) बलवती होगी और प्राणशक्ति – चेतना का प्रवाह रोग को मिटा सकेगा। हमारी प्राणशक्ति में प्रत्येक रोग को मिटाने का सामर्थ्य है। अतः किसी भी रोग के उपचार के लिए इस बैटरी को शक्तिशाली बनाना जरूरी है।

उपचार के पहले रोग का मूल कारण खोजना :

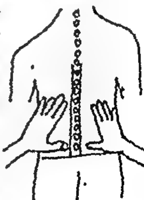
(१) सर्वप्रथम इसकी जाँच कीजिए कि नाभिचक्र केंद्र में है या नहीं? यदि यह केंद्र में न हो, तो पृष्ठ ६१ – ६३ पर बताए अनुसार उसे केंद्र में लाइए।

(२) रीढ़ के भीतर से गुजरनेवाले ज्ञानतंतु ठीक हैं या नहीं, इस बात की जाँच कीजिए। उलटे लेट जाइए। दोनों हाथ बगल में रखिए। कमर के नीचेवाले भाग में रीढ़ के दोनों ओर छोटे गोल खड्डे-से दिखाई देंगे। यदि इस प्रकार दिखाई दें, तो समझ लें कि इस बारे में कोई शिकायत नहीं है, क्योंकि रीढ़ में से होकर ज्ञानतंतु गुजर रहे हैं।



आकृति ८१

परंतु यदि आपको ऐसा खड्डा केवल दाईं ओर ही दिखाई दे, तो इसका अर्थ यह हुआ कि बाईं ओरवाले भाग में कहीं ज्ञानतंतुओं के बारे में शिकायत है। इसी तरह यदि सिर्फ बाईं ओर ही खड्डा दिखाई दे, तो शिकायत का मूल दाईं ओर समझें। हमारे शरीर में एक सायटिका नस होती है। यह ½ इंच मोटी होती है और सिर के पीछे मस्तिष्क से शुरू होकर गुदा तक जाती है। वहाँ से वह दो हिस्सों में विभक्त होकर एकदम पैर की एड़ी तक जाती है। इस महत्त्वपूर्ण नस से ज्ञानतंतु विभाजित होकर भिन्न-भिन्न अवयवों में जाते हैं। इस सायटिका नस की रक्षा मेरुस्तंभ के मनके करते हैं। किसी भी कारण से इस सायटिका नस के किसी भाग पर दबाव आता है, तो उस भाग से शुरू होनेवाले ज्ञानतंतुओं पर उसका उलटा असर होता है। परिणामस्वरूप उसके साथ संलग्न अवयव खराब होते हैं। (देखिए–आकृतियां २० और २२)



आकृति ८२

यदि ऊपर बताए अनुसार दोनों ओर खड्डे न पाए जाएँ, तो मेरुस्तंभ की जाँच कीजिए। दो उँगलियों को पहले मनके से एकदम अंतिम मनके तक धीरे-धीरे नीचे ले जाइए। ऐसा करने से आपको पता चलेगा कि अमुक मनका दबा हुआ है। इस तरह मूल

कारण का पता चलेगा। जैसे, यदि तीन नंबर का मनका दबा हुआ हो, तो तुतलेपन का असर होता है। यदि पाँच से सात नंबर के मनके दब गए हों, तो वहाँ से उठनेवाला शूल-दर्द छाती तक पहुँचता है। उसे ही कभी-कभी हार्ट एटैक मान लिया जाता है। मनके को सही हालत में लाने के लिए आकृति में दर्शाए अनुसार मेरुदंड में उस मनके को दो तरफ से मालिश करते हुए ऊपर की ओर ठेलिए।

दूसरा : पैर के चार्ट (आकृति ४२ अ तथा ब) में, जहाँ सायटिका नस दर्शाई गई है, उस भाग पर उपचार दीजिए, मसाज कीजिए।

तीसरा : मेरुदंड के उस मनके के आस-पास व ऊपर-नीचे आड़ी हथेली से तीन से पाँच मिनट तक (कराटे जैसे) प्रहार कीजिए।

रोगों के अनेक नाम हैं, किंतु ये सब रोग आकृतियां ३९ और ४० में दर्शाए हुए शरीर के प्रमुख अवयवों एवं अंतःस्रावी ग्रंथियों से जुड़े हुए हैं। कभी-कभी एक रोग का मूल एक से अधिक अवयवों में होता है। जैसे–ब्रोन्काइटीस, दमा वगैरह में सर्दी के बिंदु १ से ७ और ३४ तथा फेफड़ों के बिंदु ३० पर उपचार करना चाहिए। केवल थोड़े-से अनुभव से ही आपको इस बात का पता लग जाएगा कि किस-किस बिंदु पर दर्द हो रहा है। इसलिए प्रतिदिन दोनों हथेलियों या पैरों के तलवों के सभी बिंदुओं पर दबाव देने के बाद जिस बिंदु पर दर्द हो, वहाँ उपचार कीजिए।

स्वास्थ्य-पेय : ३०० ग्राम आँवले के चूर्ण में १०० ग्राम सोंठ मिलाइए। सुबह-शाम एक चम्मच चूर्ण खाकर ऊपर से पानी पीजिए।

अथवा

४ गिलास पानी उबालिए। उसमें एक चम्मच ताजे कुचले हुए आँवले अथवा सूखे आँवले का बूरा (चूर्ण) तथा आधा चम्मच कुचली हुई अदरक या सोंठ का बूरा डालिए। पच्चीस प्रतिशत पानी जला डालिए। फिर पानी को छान कर पी लीजिए। आवश्यक हो तो उसमें नमक और शहद मिला सकते हैं। (आँवले में नीबू से १६ गुना अधिक विटामिन 'सी' होता है।) यह पेय पीने से शरीर की प्रतिकार-शक्ति और पाचन-शक्ति बढ़ती है।

स्वास्थ्य-पेय हर एक के लिए उपयोगी है। विशेषतः रोगियों, वृद्धों, गर्भवती स्त्रियों और बढ़ते हुए बच्चों के लिए यह पेय हितकारी है। पश्चिमी देशों में ठंडी की ऋतु में पिया जानेवाला 'एपल साइडर' भी इसी प्रकार का उपयोगी पेय है।

हरा रस : चौलाई की भाजी, मेथी की भाजी, ककड़ी, पुदीना, तुलसी, लेट्युस, पत्तागोभी या हरी धनिया को कुचल-पीसकर उसका २५ ग्राम ताजा रस पीना लाभदायक है। हर प्रकार के विषरहित पत्तों का ऐसा रस पी सकते हैं।

तांबे, चाँदी, सोने और लोहे का पानी : इन भिन्न-भिन्न धातुओं का असर कुछ अवयवों और उनकी प्रक्रिया पर बहुत उपयोगी सिद्ध होता है। जैसे–

(१) ताँबा : ज्ञानतंतुओं से संबंधित हर प्रकार की शिकायत में, उच्च रक्तचाप में, आर्थ्राइटीस, पोलियो, मानसिक तनाव और कुष्ठरोग के लिए।

(२) चाँदी : पाचनक्रिया तथा मूत्राशय से जुड़े हुए सभी अवयवों के लिए।

(३) सोना : श्वसनक्रिया, फेफड़ों, हृदय और मस्तिष्क के लिए एवं जनरल टॉनिक के रूप में।

इन धातुओं का पानी निम्नानुसार बनाया जा सकता है :

स्टेनलेस स्टील के बर्तन में चार गिलास पानी गरम करने के लिए आँच पर रखिए।

(१) ताँबे का पानी बनाने के लिए २ औंस ताँबे की प्लेट, टुकड़े या ६-७ ताँबे के सिक्के या तार डालिए (५० से ६० ग्राम)।

(२) चाँदी का पानी बनाने के लिए एक या दो औंस शुद्ध चाँदी की ईंट या चाँदी के सिक्के डालिए (३० से ५० ग्राम)। चाँदी के बर्तन या गहने का उपयोग न करें।

(३) सोने का पानी बनाने के लिए आधे-एक औंस २२ केरेट के सोने के सिक्के या गहने (कंगन, चैन आदि) डालिए (१५ से २० ग्राम)।

(४) रक्त में लौहतत्व की कमी हो, एनीमिया या गर्भावस्था हो, तब २ औंस (५० से ६० ग्राम) लोहे का टुकड़ा, जिसमें जंग न लगी हो, लीजिए और उबलते पानी में अन्य धातुओं के साथ डालिए। अथवा इन चारों धातुओं को एक साथ पानी में डालकर भी उबाला जा सकता है। इन सभी धातुओं को पानी में डालने से पूर्व इसकी जाँच कर लें कि वह शुद्ध और स्वच्छ है या नहीं।

चारों पदार्थ (धातु) एक साथ भी डाल सकते हैं : $\frac{\text{सोना}}{१५} / \frac{\text{चाँदी}}{३०} / \frac{\text{ताँबा}}{६०} / \frac{\text{लोहा}}{६०}$ ग्राम

२५ प्रतिशत (एक चौथाई) पानी जल जाने दें। अर्थात तीन गिलास के करीब पानी बाकी रहने पर उसे उतार कर कपड़े से छान लें तथा यथासंभव गरम-गरम पिएँ। हो सके तो सुबह खाली पेट एक गिलास पिएँ और बचा हुआ पानी दिन भर में कभी भी पिएँ।

यदि रोग की मात्रा अधिक हो, तो इस पानी को एक गिलास तक और आवश्यक हो तो आधे गिलास के बराबर रह जाने तक उबालिए। यह खास असरवाला पानी पिएँ। जब यह पानी पिएँ, तब नींबू और छाछ आदि खट्टे पदार्थों का सेवन न करें।

इस तरह चारों धातुओं से तैयार किया हुआ पानी सामान्य तबियतवाले व्यक्ति के लिए भी जनरल टॉनिक का काम करता है। जिनमें चेतना का प्रवाह ठीक से प्रवाहित न हो रहा हो, ऐसी सभी बीमारियों में यह पानी पीना चाहिए। उच्च रक्तचाप, पोलियो, रूमेटिजम, आर्थ्राइटीस, लकवा, क्षय और कैन्सर आदि जीर्ण रोगों में, मानसिक दृष्टि से अविकसित बालकों में, मस्क्युलर डीस्ट्रोफी, क्षय, हार्ट एटैक आदि रोगों में विशिष्ट असरवाला सोने का पानी अद्भुत परिणाम देता है। यह पानी मस्तिष्क के लिए एक श्रेष्ठ टॉनिक है।

कुछ साधारण रोगों (सर्दी, खाँसी, फ्लू, ज्वर, टॉन्सिल आदि) के उपचार : सर्दी मनुष्य-जाति का सबसे बड़ा दुश्मन है। उसके कारण सबसे ज्यादा मानव-समय बरबाद होता है। वह खतरनाक तो नहीं है, पर हमें बहुत हैरान--परेशान करती है। साधारण सर्दी के कारण सिरदर्द, खाँसी, टॉन्सिल, बुखार या ब्रोन्काइटीस हो जाता है, जिसकी परिणति कभी-कभी भयंकर न्युमोनिया में होती है।

सर्वप्रथम हमें अपने शरीर को अच्छी तरह समझ लेना चाहिए, ताकि साधारण सर्दी का मूल कारण ठीक-ठीक समझ में आ सके।

हमारे शरीर में करीब ७२ प्रतिशत पानी होता है। अतः पानी पर गरमी और ठंडी का जो असर होता है, वैसा ही असर हमारे शरीर पर भी होता है। हमारे शरीर में 'एँयरकन्डिशनर' व 'हीटर' भी है। चाहे कितनी ही गरमी हो, वह शरीर में ९८.६ डिग्री फेरनहीट (३६.९ डिग्री सेल्सियस) ऊष्णता बनाए रखता है। उसी प्रकार ठंडी में भी शरीर वही तापमान कायम रख सकता है। बाहरी गरमी और अवयवों के हिलने-डुलने से दिन में हमारे शरीर का पानी गरम होता है, जबकि रात में वह ठंडा पड़ जाता है। इसलिए शरीर में उत्पन्न होनेवाली नमी हमारे सिर या फेफड़ों में चली जाती है। प्रकृति में यह नमी ओस के रूप में पड़ती है, जबकि शरीर की नमी छींक या नाक से पानी के रूप में बाहर आती है। अतः प्रातःकाल यदि छींक आती है, तो वह अच्छे स्वास्थ्य की निशानी मानी जाती है।

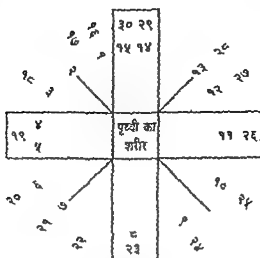
पूरे वर्ष में हमारा शरीर दो बार अतिरिक्त नमी-पानी को साधारण सर्दी-जुकाम और छींक द्वारा बाहर फेंकता है। यह प्रक्रिया ३-४ दिन तक चलती है। अतः ऐसा होने पर चिंता करने या सर्दी को दबाने की जरूरत नहीं। कहावत भी है कि सर्दी इलाज करने पर छह दिन में और दवा न लेने पर तीन दिन में मिटेगी।

हमारे शरीर और रक्त में स्थित पानी गरमी द्वारा नियंत्रित होता है। यह गरमी हमारी पाचन-शक्ति पर आधारित है। अतः जब पाचन-शक्ति कमजोर होती है, तब पेट की भीतरी गरमी घटती है। इसलिए शरीर-स्थित पानी का बाष्पीकरण कम होता है। शरीर में जलतत्व की वृद्धि होने पर आंतरिक ऊष्णता कम होती है, फलतः फेफड़ों, छाती और गले में कफ-सर्दी का संग्रह (Congestion in lungs, chest and throat) होता है। जब यह पानी सिर की नसों में घुसता है, तब सिर-दर्द होता है। यह दुश्चक्र जारी रहने पर टॉन्सिल, ब्रोन्काइटिस होता है और बुखार आता है। ठंडे पेय, गरिष्ठ आहार, दही, छाछ, नीबू वगैरह खट्टी चीजें लेने और शरीर को खुली हवा मे रखने या एँयरकन्डिशन में रहने से यह अतिरिक्त पानी दूषित होता है। इससे बीमारी बढ़ती है और दीर्घकाल तक चलती है।

हमारे शरीर पर चंद्रमा का असर : चंद्रमा हमारी पृथ्वी के सर्वाधिक निकट है और पृथ्वी पर स्थित पानी पर उसका असर होता है। चंद्र दिन के अनुसार ज्वार-भाटा का समय बदलता रहता है, यह इसका प्रमाण है।

चित्र क्र. ८७ में पृथ्वी के इर्द-गिर्द चंद्र का परिभ्रमण दर्शाया गया है। तदनुसार शुक्ल पक्ष में चतुर्थी, पंचमी, अष्टमी, एकादशी, चतुर्दशी, पूर्णिमा और कृष्ण पक्ष में चतुर्थी, पंचमी, अष्टमी, एकादशी, चतुर्दशी, अमावास्या के दिनों में चंद्रमा पृथ्वी और शरीर के ठीक सामने आता है और उस समय समुद्र के पानी में विशेष ज्वार आता है एवं शरीर का पानी दूषित होता है। इससे बचने के लिए भारतीय धर्मों, विशेष रूप से जैन धर्म, में लोगों को इन दिनों निम्नलिखित क्रिया करने की सलाह दी गई है :

(१) उपवास करें। संभव हो तो पानी न पिएँ।



आकृति ८४

(२) एक ही बार भोजन करें।

(३) दो बार ही भोजन करें।

(४) इन दिनों हरी साग-सब्जी व वनस्पति (जिसमें ९० प्रतिशत पानी हो) न खाएँ। इस तरह देहस्थित जलतत्व को नियंत्रण में रखें, ताकि सर्दी होने की कम संभावना रहे।

अतः जिन लोगों को बार-बार सर्दी, साइनस या सर्दी की एलर्जी रहती हो, उन्हें उपर्युक्त सूचनाओं को कार्यान्वित करना चाहिए। इंग्लैन्ड और जापान आदि देशों में सर्दी का उपद्रव बहुत ही अधिक है। वहाँ राष्ट्रीय स्तर पर इन सूचनाओं को अमल में लाया जा सकता है।

पूनम और अमावस के दिन चंद्रमा का सबसे प्रबल असर होता है। इन दिनों में शरीर में जलतत्व की वृद्धि होती है और अग्नितत्व मंद पड़ने के कारण शरीर में वायुतत्व बढ़ता है। वह मस्तिष्क में प्रविष्ट होता है और इसके कारण से उन्माद होता है। हाल ही में अमरीका में शिकागो के एक वैज्ञानिक ने सिद्ध किया है कि मस्तिष्क के रोगों पर चंद्रमा का प्रभाव पड़ता है। इसलिए सर्दी होने पर निम्नलिखित सरल उपाय करें :

(१) जलतत्व की अधिकतावाले आहार कम करें।

(२) हल्का-सुपाच्य आहार गरमागरम खाएँ।

(३) कुनकुना स्वास्थ्य पेय पिएँ।

(४) दिन में तीन बार गरम पानी में नमक डालकर कुल्ली करें।

(५) बिंदु १ से ७, ३० और ३४ पर ऍक्युप्रेशर पद्धति के अनुसार उपचार करें और

(६) सूर्य-प्राणायाम करें।

गरमी के कारण होनेवाली सर्दी के लिए : सिरदर्द तथा सर्दी होने का दूसरा कारण है लिवर की मंद कार्यगति। फलतः पित्त (Biles) कम बनता है और आहार (जो कि ऍसिडिक होता है)

आल्कली नहीं बन पाता। परिणामस्वरूप पेट में अम्लता बढ़ती है। पेट में स्थित वायु कुपित होती है। गरम होकर यह वायु सिर व मुँह के ऊपरवाले पोले भागों में घुस जाती है। जब यह गरम वायु ठंडी पड़ती है, तब खुले स्थान में ठंडी हवा लगने, सिर पर पसीना आने, पंखे के नीचे या एँयरकन्डिशन्ड रूम में बैठने पर इस वायु का नमी और फिर पानी में रूपांतर होता है। इस तरह ठंडा होनेवाला पानी सिर और मुँह की नसों को जकड़ लेता है, सिकुड़ता है और इसके कारण सिरदर्द व साइनस होता है। जब यह दूषित पानी सिर से नीचे उतरता है, तब गला और नाक खराब होते हैं। परिणामस्वरूप, टॉन्सिल्स और छींक (नाक से पानी बहना) आदि तकलीफें होती हैं। ऐसी सर्दी में छाती-फेफड़े साफ होते हैं। इस प्रकार की पित्त की सर्दी में दर्द दूर करनेवाली दवा (Pain Killers) लेने से पेट खराब होता है और दीर्घकालावधि में इससे अल्सर और हाइपर एँसिडिटी होती है। अनुभव से पता चला है कि ऐसी सर्दी का उपद्रव ग्रीष्म और शरद ऋतु में अधिक होता है। ऐसी स्थिति में यदि एँड्रिनल के बिंदु २८ पर दबाया जाए, तो पीड़ा होती है।

हमारे शरीर से अतिरिक्त पित्त को दूर करने का सीधा व सरल उपाय है हरीतकी-चूर्ण का सेवन करना। प्रातः खाली पेट आधा-एक चम्मच हर्र में थोड़ी शक्कर मिलाकर फाँकिए और उसके ऊपर गरम पानी पीजिए। इससे एक-दो दस्त होंगी। यह उपचार एकाध सप्ताह तक कीजिए। फिर हफ्ते में एक-दो बार इस तरह हर्र का चूर्ण लें। हर्र उपलब्ध न हो सके, तो प्रातः खाली पेट दाँत साफकर फल का रस पीजिए। यह भी उपलब्ध न हो, तो एक गिलास पानी पीजिए।

दूसरा उपाय : सर्दी से संबंधित सभी बिंदुओं अर्थात १ से ७, ३० और ३४ पर दबाव दीजिए।

तीसरा उपाय : एँड्रिनल ग्रंथि–लिवर, गोल-ब्लेडर, पेट और सूर्यकेंद्र के बिंदु २८, २२, २७ और २९ पर दबाव दीजिए।

चौथा उपाय : यदि पित्त की शिकायत दीर्घकालीन हो, तो हर्र के प्रयोग के साथ-साथ निम्नलिखित दवाएँ लें। इससे पाचनक्रिया में सुधार होता है।

नक्स वोमिका २०० × ४ गोली सप्ताह में दो बार।

नक्स वोमिका ३० × ३ गोली प्रतिदिन दो बार।

आयुर्वेद का दावा है कि हर्र का चूर्ण लेने से उसकी नियमित आदत नहीं पड़ती। छोटे बच्चे को भी इसे शहद के साथ निःसंकोच दिया जा सकता है। इससे कब्जियत संबंधी शिकायतें–तकलीफें निश्चित रूप से दूर हो जाती हैं।

आयुर्वेद का यह भी दावा है कि यदि हर्र का चूर्ण नियमित रूप से ४५ से ६० दिन तक खाली पेट लेकर ऊपर से गरम पानी पिया जाए तथा दो दस्तें लगने के पश्चात् ही दिन में केवल दो बार हल्का (सुपाच्य) आहार लिया जाए, तो चरबी भी कम होती है।

कुछ साधारण रोगों के उपचार :

नीचे कुछ साधारण रोगों के उपचार दर्शाए गए हैं। साथ ही साथ यह भी बताया है कि

प्रत्येक उपचार में ऍक्युप्रेशर पद्धति के अनुसार किस बिंदु पर दबाव देना है। इसके अलावा निसर्गोपचार, आयुर्वेद एवं अन्य उपचार पद्धतियों के अनुसार सरल उपचार बताए गए हैं।

(१) सर्दी-खाँसी : कब्जियत, तापमान में परिवर्तन, अत्यधिक आहार लेने और कच्ची शक्कर खाने से यह शिकायत होती है। हर रोज सब बिंदुओं पर उपचार करें। इसके अलावा बिंदु १ से ७, ३० और ३४ पर दिन में तीन बार दो-दो मिनट उपचार करें। इस बीच कुनकुना पानी पिएँ तथा कब्ज का भी उपचार करें।

(२) नाक बंद हो जाना : सर्दी और साइनस में कभी-कभी नाक बंद हो जाती है। ऐसी हालत में चित्र में दर्शाए कपाल के बिंदु तथा नासाछिद्रों के दोनों ओर के बिंदुओं पर दो से पाँच मिनट उपचार करने से फौरन राहत मिलेगी।



आकृति ८५

(३) फ्लु, ब्रोन्काइटीस, न्युमोनिया ज्वर : जब छाती में सर्दी–कफ की अधिक जमाव होता है, तब फ्लु, ब्रोन्काइटिस और न्युमोनिया होता है। ऐसी हालत में उपर्युक्त सर्दी–खाँसी के लिए बताया हुआ उपचार करें। पिसी हुई काली मिर्च का चूर्ण और जरा-सा नमक डालकर उबाला हुआ कुनकुना पानी पिएँ।

टाइफॉइड को छोड़कर अन्य प्रकार के बुखारों में यह उपचार करें : बिंदु १ से ७ और ३४ पर निम्नांकित चित्र में दर्शाए अनुसार क्लिप और रबर बॅन्ड लगाइए तथा उसे ५ से १० मिनट तक ऐसे ही रहने दीजिए। फिर क्लिप और रबर बॅन्ड १५ मिनट के लिए निकाल दीजिए। जब तक बुखार उतर न जाए तब तक यह उपचार जारी रखिए। १५ से ३० मिनट के अंदर बुखार उतर जाएगा।



आकृति ८६


आकृति ८७

(४) बड़ी खाँसी : बिंदु १ से ७, ३०, ३४ और ३८ पर चार करें। पानी में अदरक, हल्दी और थोड़ा-सा नमक लकर उबालिए और यह कुनकुना पानी पीजिए। चित्र में र्शाए अनुसार बीचवाली उँगली के पहले पर्व की हड्डियों पर उपचार करें।

(५) साइनस : हाथ और पैर की उँगलियों के सिरों पर चार करें।

"श्री 'ग' को लंबे अरसे से साइनस की शिकायत थी। ऑपरेशन से भी उनका रोग च्छा नहीं हुआ। रात को उन्हें मुँह खुला रखकर सोना पड़ता था। उन्होंने यह उपचार शुरू या। चौथे दिन ही मुँह बंद करके सोने लगे। पंद्रह दिन में उनकी बरसों पुरानी शिकायत दूर गई।"

(६) टॉन्सिल्स (Tonsilitis) : बिंदु १ से ७ और ३४ पर उपचार करें तथा कुछ मकवाले कुनकुने पानी से दिन में दो-तीन बार कुल्ली करें। मुँह और गले को साफ रखें। न्सिल्स यह बताते हैं कि पाचन-शक्ति कमजोर पड़ गई है। अतः हल्का आहार लें और नकुना पानी पिएँ।

"जब टॉन्सिल्स फूल गए हों (सेप्टिक हो गए हों), तब आधा चमच हल्दी के चूर्ण में -३ बूंद ग्लिसरीन टॉनिक एसिड मिलाइए। यह मिश्रण टॉन्सिल्स पर मलिए (Massage) ादमें नमकवाले कुनकुने पानीसे कुल्ली करें। दिन में वैसे २ से ३ बार इसी तरह करें। छोटे च्चों को यह क्रिया अनुकूल न हो, तो ३ हिस्से हल्दी और ½ हिस्से गुड़ की छोटी गोली नाकर ८-१० गोलियाँ उसे खाने के लिए दीजिए। टॉन्सिल्स को कटवाने की जरूरत नहीं। कब्ज दूर कीजिए। यथासंभव अधिकाधिक कुनकुना स्वास्थ्य पेय पीजिए।"

"श्री 'ब' बताते हैं कि उन्हें बचपन से ही सर्दी-कफ और टॉन्सिल्स की शिकायत रहती थी। बुखार आने पर कभी-कभी इंजेक्शन भी लेने पड़ते थे। इसके बावजूद उन्होंने टॉन्सिल्स कटवाए नहीं। उन्होंने यह उपचार आजमाया। उसके बाद उनकी सभी शिकायतें दूर हो गई और आज वे अच्छा स्वास्थ्य भोग रहे हैं।

(७) पतले दस्त (डॉयरिया—डीसेन्ट्री) : अत्यधिक आहार लेने और अपच के कारण यह शिकायत होती है। आहार में कमी कीजिए। पानी में अदरक, आँवले या उसका चूर्ण (वह उपलब्ध न हो तो नीबू) और जौ डालकर उबालिए। यह कुनकुना पानी खूब पिएँ। हथेली या पैर के तलवे के बिंदू १९, २०, २२, २३, २५ और २७ पर उपचार करें। बच्चों को बिंदू ३८ पर उपचार करें। कब्जियत का इलाज भी करें।

बच्चे के ७ से १८ माह के होने पर दाँत निकलते समय भी उसे दस्त लगते हैं। इस समय बच्चे को कैल्शियम और संभव हो, तो कैल्करिआ फोस १२ × की ५-६ गोलियाँ दिन में तीन बार दीजिए।

अत्यधिक गरमी लगने या धूप में ज्यादा घूमने-फिरने से भी दस्त लगने की संभावना

होती है। ऐसी स्थिति में रोगी को उपर्युक्त उपचार दीजिए तथा हाथ-पैर की उँगलियों के सिरों पर भी उपचार कीजिए।

(८) दस्तें–कॉलरा : साधारण शिकायत के लिए आकृति में दर्शाए पैर के बाहरी भाग में व घुटने से नीचेवाले विंदु पर दिन में दो बार ३–४ मिनट उपचार लेने से लाभ होगा।



आकृति ८८

(९) पेट में कृमि–जंतु होना (Intestinal Worms) : नीचेवाले चित्र में बताए अनुसार दोनों पैरों की छिगुनी उँगली या दोनों हाथों की छिगुनी उँगलियों के बाहरी भाग में नाखून के पासवाले विंदु पर (बीच में) दबाने पर दर्द हो, तो समझ लें कि पेट में कृमि हुए हैं। बच्चों में यह तकलीफ आम तौर पर होती है। बच्चा जब पेट में दर्द होने की शिकायत करे, उसे भूख कम लगती हो या उसका शारीरिक विकास रुक गया हो, तब कृमि की संभावना के बारे में उपर्युक्त पद्धति से मालूम कर लें। कृमि होने पर कभी-कभी कान में पीब भी हो जाता है। ऐसी स्थिति में लिंफ ग्रंथि के विंदु १६ पर दबाने से दर्द महसूस होगा।

कृमि दूर करने के लिए सीना (Cina) २०० पावरवाली होमियोपैथिक दवा निम्नलिखित मात्रा में दीजिए :

६ वर्ष से कम उम्रवाले बच्चे – ४ गोलियाँ
१० वर्ष से कम उम्र के बच्चे – ६ गोलियाँ
१० वर्ष से अधिक – ८ गोलियाँ

ये गोलियाँ चार दिन तक एक-एक बार दीजिए। फिर ४ दिन दवा बंद कर दीजिए। पुनः उपर्युक्त पद्धति से ४ दिन दवा दीजिए। १३वें दिन भारी जुलाब दीजिए। फिर सीना (Cina) की १२ पावरवाली ४ से ६ गोलियाँ एक महीने तक दीजिए।



आकृति ८९

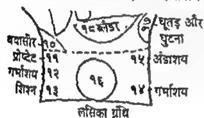


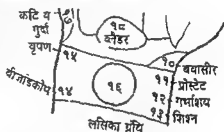
आकृति ९०

उपयोगी होर्मोन्स शरीर–रक्त में उत्पन्न करना बंद कर देती हैं, तब शरीर में खराबी बढ़ने लगती है। गाँठ बनती है और तेजी से बढ़ने लगती है। (Malignant growth) यह शरीर के मूल संगठन (Metabolism) को हानि पहुँचाती है और रोगी को मृत्यु की ओर ले जाती है।

एॅक्युप्रेशर की सहायता से इस रोग की शुरुआत होते ही फौरन पता चल सकता है और यदि रोग का पता चल जाता है, तो उसे तुरंत दूर किया जा सकता है। इस पद्धति का उपचार प्रतिदिन अथवा कम से कम सप्ताह में तीन बार भी लिया जाए, तो कमजोर प्लीहा (Spleen) तथा लिम्फ ग्रंथि को ठीक से सक्रिय किया जा सकता है और उन कारणों पर रोक लगाई जा सकती है, जिनसे कैन्सर होता है। इस तरह एॅक्युप्रेशर से कैन्सर को रोका जा सकता है।

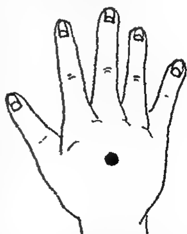
गर्भाशय के कैन्सर का पता कैसे चलता है? : जो महिलाएँ अपने गुह्य भाग को अच्छी तरह साफ नहीं रखतीं, उनके गर्भाशय में कैन्सर होने की संभावना होती है। मासिक स्राव की दीर्घकालीन अनियमितता एवं सतत प्रदर की शिकायत रहती हो, तो भी ऐसा कैन्सर हो सकता है। इस कैन्सर को सरलता से परखा जा सकता है। लिम्फ ग्रंथि के विंदु १६ पर और साथ ही विंदु ११ से १५ पर दर्द हो, तो गर्भाशय में कैन्सर की संभावना होती है।





आकृति ११६

स्तन के कैन्सर की परख : इस चित्र में दर्शाए अनुसार दाएँ स्तन के लिए दाईं हथेली के पीछेवाले विंदु पर और बाएँ स्तन के लिए बाईं हथेली के पीछेवाले विंदु को दबाइए। यदि दर्द महसूस न हो, तो समझ लें कि स्तन का कैन्सर नहीं है। यदि इन विंदुओं को दबाने पर दर्द हो परंतु लिम्फ ग्रंथि के विंदु १६ पर दर्द न हो, तो समझ लें कि स्तन का कैन्सर नहीं है। दूध का जमाव हो जाने या किसी दूसरे कारण से दर्द हो, तो वह हथेली के पृष्ठभाग में स्थित विंदुओं पर उपचार करने से अच्छा हो जाएगा। जबकि विंदु १६ पर दर्द होता हो और साथ ही दाईं हथेली के पीछेवाले विंदु पर भी दर्द होता हो, तो समझ लें कि दाएँ स्तन का



आकृति ११७

कैन्सर है। इसी तरह यदि विंदु १६ और साथ ही बाईं हथेली के पीछेवाले विंदु पर भी दर्द हो, तो समझ लेना चाहिए कि बाएँ स्तन का कैन्सर है।

ऐसी स्थिति में विंदु ११ से १५ पर दबाने पर वहाँ दर्द महसूस होगा।

यदि ये विंदु अत्यंत नरम हों और वहाँ दबाने पर दर्द हो, तो समझिए कि कैन्सर काफी बढ़ गया है।

यदि ऐसा कैन्सर हुआ है, तो डरें नहीं। ऐसा कैन्सर सरलता से मिट सकता है।

उपाय : निम्नलिखित प्रत्येक विंदु पर दिन में तीन बार दो-दो मिनट उपचार कीजिए।

(१) स्तन का कैन्सर हो, तो दोनों हथेलियों के पीछेवाले विंदु पर।

(२) गर्भाशय के कैन्सर के लिए कलाई के दोनों ओर विंदु ११ से १५ पर।

(३) दोनों हाथों में विंदु १६ पर।

(४) प्रत्येक अंतःस्रावी ग्रंथियों के विंदु ३, ४, ८, २५ और २८ पर।

(५) दोनों हथेलियों के सभी विंदुओं पर दिन में दो बार कुल पाँच-पाँच मिनट उपचार करें। अंत में किडनी के विंदु २६ पर उपचार करें।

(६) १५ से २० दिन खाली पेट 'काली चाय' पिएँ।

(७) स्तन और गर्भाशय के कैन्सर के उपचार के लिए डुश-आंतरवस्ति (Vaginal Donche) अतीव आवश्यक है।



आकृति ११८ : योनि साफ करने की पिचकारी

सर्वप्रथम जंतुनाशक दवामिश्रित पानी से डुश को साफ कीजिए। एकाध लीटर कुनकुने पानी में २–३ बूँद जंतुनाशक दवा डालिए। फिर डुश के बॉल को दबाकर डुश में यह पानी भरिए। इसके बाद डुश का प्लास्टिकवाला हिस्सा (करीब दो इंच) योनिमार्ग में रखकर बॉल को दबाइए। इससे पानी अंदरवाले भाग में जाएगा और वहाँ सफाई होगी। दो-चार बार इस प्रकार कीजिए। यदि योनिमार्ग या पेशाब में पीप–मवाद हो गया हो, तो डुश का उपयोग लाभदायक होता है।

(८) कैन्सर-संबंधी उपचार करते समय आहार में आवश्यक परिवर्तन करें।

(९) जब हथेली के पीछेवाले विंदु और विंदु १६ अत्यंत नरम हो गए हों, वहाँ दबाने पर बहुत ज्यादा दर्द हो और स्तन में गाँठ-सी महसूस हो, तब कम पावरवाले उत्तरी ध्रुव (नॉर्थ पोल) को इस तरह लगाइए जिससे वह गाँठ का स्पर्श करे। उसे ३–३ मिनट तक दिन में दो-तीन बार रखें, ताकि गाँठ दूर हो।

"५० वर्ष की एक महिला को मालूम हुआ कि उसके दोनों स्तनों में कैन्सर है। उसे ऑपरेशन करवाने की सलाह दी गई। उसने उपर्युक्त उपचार किया और ४५ दिनों में वह एकदम अच्छी हो गई।"

"चार संतानोंवाली एक चालीस वर्ष की महिला को मालूम हुआ कि उनके गर्भाशय एवं बाएँ स्तन में कैन्सर है। उन्होंने ६० दिन तक विधिवत् उपर्युक्त उपचार किया। इसके बाद उनके पति महोदय ने आकर मुझे धन्यवाद देते हुए बताया कि अब उनकी पत्नी इतनी स्वस्थ हो गई है कि उनकी उम्र सामान्य से १० वर्ष कम लगने लगी है। इसी तरह अनेक मामलों में लाभ हुआ है।"

अभी-अभी मेरे पास बारह ऐसे केस आए, जिनमें किडनी बदलने (Transplantation of kidney) के ऑपरेशन की सलाह दी गई थी। इन सभी केसों की जाँच करने पर मालूम हुआ कि किसी की भी किडनी में चालीस-पचास प्रतिशत से ज्यादा नुकसान नहीं हुआ था। नौ केसों में गर्भाशय का कैन्सर और तीन केसों में, पुरुषों को, प्रोस्टेट का कैन्सर मालूम हुआ। केवल ४० से ६० दिन में उन सबका रोग दूर हो गया। अत: डायालिसीस कराने या किडनी बदलने का ऑपरेशन करवाने से पहले इस बात की जाँच करा लेने की सलाह दी जाती है कि वास्तव में कैन्सर है या नहीं।

वैद्यकीय जगत ने भी इस बात को स्वीकार किया है कि यदि किसी रोग का तुरंत निदान हो जाए, तो उसे जड़ से खत्म किया जा सकता है।

हर प्रकार के कैन्सर का उपाय : संपूर्ण शरीर का उपचार करें। जीवन-कोष उत्पन्न करनेवाले अवयवों, यकृत (Liver), गोल-ब्लेडर, प्लीहा, किडनी और अंतःस्रावी ग्रंथियाँ आदि को ठीक से सक्रिय होना चाहिए। इस कार्य एवं शारीरिक संरचना को बनाए रखने में ऍक्युप्रेशर बहुत उपयोगी है और रोग को शीघ्रता से दूर करता है। इसके लिए निम्नलिखित उपाय करें—

(१) सूर्य केंद्र (नाभिचक्र) की जाँच कीजिए। यदि यह बराबर न हो, तो प्रकरण ३ में बताए अनुसार उपचार कर उसे बराबर कीजिए।

(२) आहार में नमक और मसालों का सेवन बंद कीजिए।

(३) पानी उबालिए। उसमें दो चम्मच कॉफी डालिए। दिन में कम से कम दो बार इस कॉफीवाले पानी से एनिमा लीजिए। इससे गाँठ खुल जाती है तथा गुदा मार्ग, आँतों और जठर से खराबी तेजी से बाहर आने लगती है।

(४) जिस स्थान पर गाँठ हुई हो, वहाँ प्रकरण १४ में बताए अनुसार बाष्प-उपचार दीजिए। पेट, आँतों, गर्भाशय या गुदा का कैन्सर हो, तो वहाँ ठंडे पेक का उपचार दीजिए। जहाँ कैन्सर हुआ हो, उस स्थान पर चुंबक (Magnet) का उत्तरी ध्रुव दिन में दो बार पाँच-पाँच मिनट लगाइए। इससे गाँठ कम होने लगेगी।

(५) लोहे-ताँबे-चाँदी-सुवर्ण-स्रवित २० गिलास उबलते पानी से ३–४ गिलास बना गरमा-गरम पानी दिन भर पिएँ।

(६) आहार में पृष्ठ १०१ पर निर्दिष्ट हरा रस, अंकुरित दलहन का रस या पानी, बीटरूट, गाजर, गोभी का रस एवं हरा द्राक्ष व अनार आदि फलों का सेवन करें तथा उनका रस पिएँ। चाहें तो उसमें शहद मिला सकते हैं। इस प्रकार के आहार से कैन्सर के रोगी का वजन बढ़ जाता है। ऐसे कई उदाहरण पाए गए हैं।

(७) सभी बिंदुओं पर दिन में दो बार उपचार कीजिए। वयस्क के लिए बिंदु ३, ४, ८, १४, १५, १६, २४, २८ पर और बच्चे के लिए बिंदु ३८ पर दो-दो मिनट उपचार दीजिए। इस उपचार के बाद किडनी के बिंदु २६ पर सुबह-शाम दो-दो मिनट उपचार कीजिए।

(८) यथासंभव अधिक बार प्राणायाम कीजिए।

(९) सूर्य स्नान कीजिए। यदि यह संभव न हो, तो शरीर पर प्रतिदिन १० से २० मिनट तक नीले रंग का प्रकाश लीजिए।

नीला प्रकाश लेने के लिए सबसे पहले एक टेबल-लैम्प लीजिए। उसमें ६० वॉल्ट का बिजली का एक बल्ब (Bulb) लगाइए। इस गोले के इर्द-गिर्द आसमानी जिलेटिन चौकोर कागज़ लपेटिए। अब लाइट करने से नीला प्रकाश उपलब्ध होगा।

(१०) यदि मुँह में कैन्सर हो, तो सबसे पहले दाँतों की जाँच करवाइए। सड़े हुए दाँत निकलवाकर गड्ढे (Cavity) भरवा दीजिए। पायरिया हो तो उसका उपचार कीजिए।

(११) सर्वप्रथम दस दिन तक निम्नानुसार पाइनेपल के रस का सेवन कीजिए–

अच्छी तरह पका हुआ एक पाइनेपल लीजिए। उसके दो आधे-आधे हिस्से कीजिए। आधे हिस्से का रस सूर्योदय के बाद निकालकर पीजिए और बचे हुए आधे भाग का रस सूर्यास्त से पहले पीजिए। आवश्यक हो, तो उसमें शहद मिलाइए।

मुँह, गले, अन्ननलिका या जठर के कैन्सर के लिए यह रस बहुत उपयोगी है।

(१२) निम्नलिखित तीनों चीजों को एक साथ कूटकर उसका रस खाली पेट (पाइनेपल के रस के पहले) पीजिए। आवश्यक हो, तो शहद मिलाइए।

कड़ुई नीम के पत्ते	२१ (डाल के साथ)
तुलसी के पत्ते	२१ (डाल के साथ)
बिल्वपत्र	२१ (७ डालें लें)

रक्त या अस्थि के कैन्सर एवं मस्तिष्क संबंधी रोगों में इस रस को पीना बहुत जरूरी है। जहाँ ऐसे पत्ते उपलब्ध न हों, वहाँ इन तीनों प्रकार के पत्तों का अर्क (Tincture) होमियोपैथिक दवावाले से प्राप्त करें और आधा कप कुनकुने पानी में पाँच बूँदें डालकर सुबह-शाम पिएँ।

(१३) बारह-तेरह दिन के बाद रोगी को खूब भूख लगेगी (रोग मिटने का यह एक अच्छा लक्षण है)। ऐसा होने पर ३-४ कटोरी दही निम्नानुसार बनाकर रोगी को दीजिए–

गाय या बकरी के गरम किए हुए दूध में तुलसी के १२ से १५ पत्ते डालकर दही बनाइए। यदि रोगी पित्त प्रकृतिवाला हो, तो इस दही में थोड़ी शक्कर मिलाकर और अन्य सभी प्रकार के रोगियों को थोड़ा सेंधा नमक या काला नमक डालकर दीजिए।

(१४) आग में भुना हुआ कम से कम एक कोयला खाइए (देखिए–प्रकरण १४, पृष्ठ १४१ पर कोयले का उपचार)। क्रमांक ११ से १४ में दर्शाए उपचार रक्त के कैन्सर में भी उपयोगी पाए गए हैं।

(१५) रोगी को प्रतिदिन निम्नलिखित बायोकेमिक दवाओं को मिलाकर गोली या चूर्ण के रूप में दीजिए–

केल. फोस ३० × १ औंस
काली फोस ३० × १ औंस
काली म्युर ३० × १ औंस
फेरस फोस ३० × १ औंस
काली आयोडाइड ३० × १ औंस

(यदि काली आयोडाइड गोली या चूर्ण के रूप में उपलब्ध न हो, तो बाकी सभी दवाओं की गोली या चूर्ण में काली आयोडाइड की टिंक्चर–बूँदें मिलाइए।) इन सब दवाओं को मिलाकर प्रतिदिन तीन बार २ ग्रेइन चूर्ण अथवा ६ गोलियाँ दीजिए। यह दवा लेने के बाद १०–१५ मिनट तक कुछ भी न खाएँ-पिएँ।

(१६) कैन्सर प्रकृति की अंतिम चेतावनी है। प्रकृति की शरण में जाइए और १५–२० दिन में ही उतार शुरू होता पाएंगे। रोगी अल्प समय में ही (दो से चार महीनों मे) रोगमुक्त हो सकेगा। इस उपचार के आरंभ में ८–१० दिन रोगी के समक्ष उबकाई आने, सख्त सिर-दर्द, उल्टी होने तथा एनिमा लेने में आनाकानी करने जैसी तकलीफें आ सकती हैं। परंतु उपचार जारी रखिए। उपचार शुरू करते समय यदि इस रोग का प्रसार ७५ प्रतिशत से अधिक नहीं हुआ होगा, तो यह जरूर मिट जायेगा। यदि रोग ज्यादा फैल चुका है, तो रोगी की भयंकर पीड़ा तो जरूर बहुत ही कम हो जाएगी।

(१७) इस रोग के पूर्ण रूप से दूर हो जाने के पश्चात संतुलित आहार, ५०% से ६०% गेहूँ, चावल, बाजरा और साग-भाजी, फल, दूध, दही, छाछ इत्यादि का सेवन करें। नमक का उपयोग बंद कर दें। आवश्यक हो तो सेंधा नमक या काला नमक लें। गुजरात के शाकाहारी लोग ऐसा ही आहार लेते हैं। इसीलिए उन्हें पेट या आँतों का कैन्सर नहीं होता।

(१८) शरीर के प्रति हमारी घोर उपेक्षा एवं अपने अवयवों पर किए गए अत्याचारों के फलस्वरूप इस रोग की उत्पत्ति होती है। इसलिए उसके परिणाम को भी शांतिपूर्वक स्वीकार करें। प्राणीमात्र को क्षमा प्रदान करो, उनकी मित्रता की कामना करो, प्रार्थना करो और नवजीवन प्राप्त होने पर दूसरों के कल्याण के लिए उसका सदुपयोग करने की प्रतिज्ञा करो। दवाओं की अपेक्षा प्रार्थना में ज्यादा शक्ति होती है, इस सत्य को मानकर नियमित प्रार्थना करो। प्रार्थना से आत्म-संतुष्टि प्राप्त होगी। वह जीवन को आनंदमय बनाएगी।

(१९) गलत किस्म की आदतों को दूर करने के लिए इस पुस्तक में अन्यत्र जो उपाय दर्शाए गए हैं, उन्हें आजमाइए।

(२०) यदि आपने एलोपैथिक दवाओं का सेवन किया हो, तो उसका असर दूर करने के लिए थुजा २०० (**Thuja 200–a Homeopathic medicine**) की ४ गोलियाँ, तीन दिन तक लीजिए। यदि कैन्सर को मिटाने के लिए किरणें ली हों, तो 'उपयोगी सूचनाएँ' में निर्दिष्ट गरमी दूर करने का उपाय कीजिए।

कैन्सर की बीमारी के दौरान और रोग अच्छा होने के बाद निम्नलिखित वस्तुओं का परित्याग कर दें –

डिब्बों में पैक किए हुए फल या अन्य खाद्य पदार्थ, अचार, कड़क चाय-कॉफी, मसाले, नमक, शक्कर, हेअर डाई (सिर के बालों को काले करनेवाला रंग), दर्दशामक दवाएँ; फ्लोराइडवाला पानी, पेय या टूथपेस्ट। जब तक रोग मिट न जाए और यकृत–लिवर ठीक से काम न करने लगे, तब तक दूध, मलाई, चीज़, अंडे व मछली का आहार के रूप में सेवन न करें।

इस रोग को यदि विश्व से समूल नष्ट करना हो, तो दूषित हवा को शुद्ध रखना पड़ेगा। अनाज को दूषित करनेवाले तत्त्व-अप्राकृतिक खाद और जंतुनाशक दवाओं पर नियंत्रण रखना पड़ेगा। टीन में पैक की हुई खाने की चीजों, शक्कर, चाय या कॉफी का अत्यधिक उपयोग बंद करना पड़ेगा। यह कार्य संयुक्त राष्ट्रसंघ (U.N.O.) और विश्व आरोग्य संस्थान (W.H.O.) अवश्य कर सकते हैं। हमें भी जागृत होकर अपने हित के लिए अपनी सार-सँभाल करना शुरू कर देना चाहिए और कैन्सर होने के मूल कारणों से बचना चाहिए। ऐक्युप्रेशर की मदद से बुरी आदतें छोड़कर इस रोग को बढ़ने से रोका जा सकता है।

रक्त-कैन्सर के साथ हर प्रकार के कैन्सर का सफलतापूर्वक उपचार किया गया है। कैन्सर-हॉस्पिटल से मुक्त किए गए उन रोगियों को भी उपर्युक्त उपचार देकर अच्छा किया गया है, जिन्हें अस्पताल से यह कह कर लौटा दिया गया था कि 'रोग मिट नहीं सकता'। रोगी को यह उपचार घर बैठे उनके सगे-संबंधी भी दे सकते हैं। इसमें किसी प्रकार का खर्च नहीं होता। ऐसे कुछ उदाहरण नीचे दिए गए हैं :

(१) "श्री 'अ' को गले का कैन्सर था। कैन्सर-अस्पताल ने यह मालूम होने पर कि रोग मिट नहीं सकता, रोगी को छुट्टी दे दी। उन्हें असह्य पीड़ा हो रही थी। इसलिए दिन में तीन-तीन बार दर्द-शामक इंजेक्शन दिए जाते थे। सिर्फ पाँच दिन उपर्युक्त उपचार देने के बाद ऐसे पीड़ाशामक इंजेक्शन देने की जरूरत नहीं रही। सोलहवें दिन से उन्हें खूब भूख लगने लगी और ४५ दिनों में रोग एकदम निर्मूल हो गया। फिर उन्होंने अपना दैनिक कामकाज शुरू कर दिया।"

(२) "श्रीमती 'म' एक एम. डी. डॉक्टर की पत्नी हैं। उन्होंने अनेक थैरेपी आजमाकर देखी, फिर भी उनका वजन और शक्ति घटते जा रहे थे। अंत में उन्होंने ऐक्युप्रेशरिस्ट की सलाह ली। उसने बताया कि पेट का कैन्सर है। पति की स्वीकृति लेकर उन्होंने उपर्युक्त उपचार लेना शुरू किया। सिर्फ ६० दिन में ही रोग मिट गया। उनका वजन भी बढ़ गया और शरीर में फुर्ती भी आ गई।"

(३) "कॉलेज जानेवाला १९ वर्ष का एक छात्र अपनी अस्वस्थता के कारण इतना परेशान हो गया था कि उसने आत्महत्या करने की सोच ली थी। उसने ऐक्युप्रेशरिस्ट की सलाह ली। निदान हुआ कि प्रोस्टेट ग्रंथि का कैन्सर है। वर्षों की हस्त-मैथुन की पुरानी आदत के कारण उसे यह रोग हुआ था। उस युवक ने भी यह स्वीकार किया। मात्र ४० दिन के

उपर्युक्त उपचार से रोग काबू में आ गया। उसकी गंदी आदत छूट गई। अब उस छात्र की इच्छा प्रोफेसर बनने की है। आज-कल वह दूसरों को ऐक्युप्रेशर-उपचार देता है।"

(२५) थालेसेमिआ : बच्चों में पाया जानेवाला यह एक भयंकर रोग है। जब यह रोग काफी बढ़ जाता है, तब पंद्रह-पंद्रह दिन में रोगी बच्चे का सारा खून बदलना पड़ता है। इस रोग के मिटने की संभावना बहुत कम होती है। ऐसे रोगियों की जाँच करने से मालूम हुआ है कि उनकी अंतःस्रावी ग्रंथियों को बहुत नुकसान हुआ था। उनकी पाचन-क्रिया से संबद्ध सभी अवयव मंद गति से काम करते थे।

ऐसे रोगों में रक्त-कैन्सर की उपर्युक्त उपचार-पद्धति बहुत उपयोगी साबित होती है। इस रोग में रक्त में लाल कणों की मात्रा बहुत कम हो जाती है। निम्नलिखित प्रयोग से ऐसे रोगियों एवं जिनके खून में रक्त-कणों की भारी कमी हो, उन्हें आश्चर्यकारक लाभ होगा। (साथ ही पृष्ठ १२७ पर निर्दिष्ट पांडुरोग—एनिमिया की दवाएँ भी लेनी चाहिए।)

खून में रक्त-कण बढ़ानेवाला प्रयोग : आवश्यकतानुसार काली द्राक्ष लीजिए। उन्हें आधे कप पानी में रातभर भिगोकर रखिए। दूसरे दिन नीचे बताए अनुसार यही द्राक्ष खाएँ और पानी पी लें।

	सुबह	दोपहर	शाम		सुबह	दोपहर	शाम
पहले दिन	१	१	१	छठे दिन	४	४	४
दूसरे दिन	२	२	२	सातवें दिन	३	३	३
तीसरे दिन	३	३	३	आठवें दिन	२	२	२
चौथे दिन	४	४	४	नौवें दिन	१	१	१
पाँचवें दिन	४	४	४				

अब खून के रक्त कणों की जाँच करवाइए। आवश्यक हो, तो उपर्युक्त प्रयोग ८–१० दिन के बाद पुनः जारी रखिए और जब तक रक्त-कण की मात्रा यथेष्ट न हो जाए, तब तक इस प्रकार प्रयोग जारी रखिए। यह उपचार कैन्सर, क्षय, पक्षाघात, संधिवात, दीर्घकालीन बीमारी, बच्चों के रोगों एवं मस्तिष्क-संबंधी बीमारियों के लिए बहुत उपयोगी है।

(२६) पाईलेटिस (किडनी-संबंधी तकलीफ) : किडनी के अत्यधिक खराब हो जाने की स्थिति को 'पाईलेटिस' कहते हैं। यदि इस स्थिति में ठीक से ध्यान न दिया जाए, तो किडनी निष्फल हो जाती है और रोगी को डायालिसिस पर रहना पड़ता है। निम्नलिखित उपचार द्वारा इस रोग से मुक्ति मिलती है और किडनी बराबर काम करने लगती है।

(१) सभी बिंदुओं तथा अंतःस्रावी ग्रंथियों के बिंदुओं पर रोज दो बार उपचार करें।

(२) चाँदी-स्रवित पानी पीजिए। दस गिलास पानी लेकर तब तक उबालिए जब तक तीन गिलास तक न पहुंच जाए। यह पानी कुनकुना पिएँ।

(३) किडनी के २६ नंबर के बिंदु पर प्रतिदिन दो बार उपचार कीजिए।

(४) यथासंभव अधिक बार प्राणायाम कीजिए।

(५) आहार में नमक, मसाले, मक्खन, घी और तेल लेना बंद कर दीजिए।

(६) नीचे बताए गए दो प्रकार में से एक प्रकार का पानी पीजिए–

मकई की ऊपरवाली सारी परतें निकालकर केवल भीतरवाली दो परतें (पत्ते) एवं मक के बारीक रेशे लीजिए। एक इलायची के दाने और थोड़ा सेंधा नमक भी लीजिए। इन सभ वस्तुओं को चार गिलास पानी में तब तक उबालिए, जब तक दो गिलास पानी न बन जाए। य पानी प्रातःकाल खाली पेट पीजिए।

अथवा

एक चम्मच मुरमुरे जैसी दानोंवाली चाय को एक कप पानी में डालकर (शक्कर या दूध के बिना) तब तक उबालिए, जब तक पानी आधा कप न बन जाए। उसमें आधा कप मटके का पानी मिलाकर खाली पेट गरमा-गरम पीजिए।

पथरी की शिकायत हो, तो उपर्युक्त पानी एकांतर दिन पीजिए। ऐसा करने से ४ दिन में ही लाभ महसूस होगा। जब सुबह की पेशाब में दुर्गंध न आए, तब समझ लें कि रोग मिट गया है।

डायालिसिस पर रहे हुए और जिन्हें किडनी बदलने का ऑपरेशन करवाने की सलाह दी गई थी, ऐसे कई रोगी उपर्युक्त प्रयोग से अच्छे हुए हैं। इस प्रयोग से किडनी पुनः सुचारु रूप से काम करने लगती है। उपर्युक्त 'काली चाय' वर्षभर में १२ से १५ दिन पीने की हर व्यक्ति को सलाह दी जाती है, ताकि किडनी-संबंधी किसी भी तकलीफ की संभावना न रहे।

(२७) मस्क्युलर डीस्ट्रोफी (स्नायुओं की बढ़ती निष्क्रियता), मस्तिष्क व ज्ञानतंतु-संबंधी रोग, मल्टीपल स्केलेरोसिस, मानसिक पिछड़ापन (retardedness) आदि : इस रोग का पता रोग के तीसरे वर्ष के अंतिम चरण में या बाद के वर्षों में तब चल पाता है, जब सीढ़ियाँ चढ़ने में तकलीफ होने या पैर के स्नायुओं पर नियंत्रण कम हो जाने से यदा-कदा गिर पड़ने जैसी स्थिति उत्पन्न हो जाती है। धीरे-धीरे कंधों के स्नायुओं पर रोग का असर होता है और रोगी को पहियेवाली कुर्सी का सहारा लेना पड़ता है। फिर तो यह रोग तेजी से बढ़ता है और एक के बाद एक स्नायुओं को निष्क्रिय बनाता जाता है। अंत में मस्तिष्क के स्नायु निष्क्रिय हो जाते हैं और रोगी की मृत्यु हो जाती है। आजकल यह रोग तेजी से फैल रहा है। प्रति वर्ष लाखों डॉलर खर्च करने के बावजूद इस रोग पर नियंत्रण नहीं पाया जा सका है। इस स्थिति में एक्युप्रेशर इस तकलीफ को रोकने और रोग को मिटाने में अत्यंत उपयोगी हो सकता है।

इस रोग के मूल कारण निम्नानुसार पाए गए हैं–

(१) खानदानी।

(२) किसी स्त्री के एक से अधिक पुरुषों के साथ यौन संबंध होने पर उसके होर्मोन्स में गड़बड़ी हो जाती है और बच्चे पर दुष्प्रभाव पड़ता है।

(३) जिस परिवार में लाल-हरे रंग से संबंधित अंधापन आता है, उस परिवार की संतानों को यह रोग हो सकता है।

(४) स्त्री के प्रजनन-अवयवों में ही त्रुटि हो जाना। (ऐसे मामलों में प्रसूति के समय उचित सार-सँभाल लेना जरूरी है।)

(५) गर्भ को हानि पहुँचने के कारण।

(६) नौ महीने से कम उम्रवाले बच्चे को मस्तिष्क में हानि पहुँचने या तकलीफ होने से।

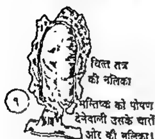
इस भयंकर रोग को ठीक से समझने के लिए हमारे शरीर के ज्ञानतंतुओं की रचना को (जिसे हम शरीर का 'टेलिफोन एक्सचेन्ज' कह सकते हैं) समझना जरूरी है। दृश्य, ध्वनि, गंध, स्वाद, स्पर्श आदि का अनुभव करनेवाली आँख, कान, नाक, जिह्वा, त्वचा आदि पाँच इंद्रियाँ, प्राप्त अनुभवों के संदेश, उनमें से निकलनेवाले ज्ञानतंतुओं की सहायता से छोटे मस्तिष्क के माध्यम से बड़े मस्तिष्क में पहुँचाती हैं। बड़े मस्तिष्क में स्थित कॅम्प्युटर उस जानकारी का विश्लेषण कर अन्य प्रकार के ज्ञानतंतुओं द्वारा आज्ञा भेजता है और स्नायुओं में स्थित संचालन केंद्रों द्वारा यह आज्ञा कार्यान्वित होती है। कभी कभी ऐसा होता है कि बाहर से टेलिफोन आता है, पर हम दूसरे को टेलिफोन नहीं कर सकते। टेलिफोन यंत्र में कोई त्रुटि न होने पर भी यह बंद हो जाता है और सारा कार्य व्यवहार ठप्प हो जाता है, क्योंकि त्रुटि टेलिफोन एक्सचेन्ज में होती है। इसी तरह ऐसे रोगों में त्रुटि मस्तिष्क में होती है। शरीर की बैटरी कमजोर होने पर उसके विद्युत-प्रवाह को प्रसारित होने में कठिनाई होती है। फलतः कोषों में डीपोलराइजेशन होता है और स्नायुओं के संचालन-केंद्र में गड़बड़ी उत्पन्न होती है। इससे धीरे-धीरे स्नायुओं में निष्क्रियता–त्रुटि का सृजन होता है और स्नायु क्षीण होने लगते हैं। काम करते-करते उनमें रुकावट आने लगती है (देखिए–प्रकरण २)।

अगले पृष्ठ की आकृति देखने से यह समझा जा सकता है कि गर्भावस्था में इन ज्ञानतंतुओं और मस्तिष्क का विकास कैसे होता है। गर्भ में भी ज्ञानतंतुओं और मस्तिष्क के अंगों का विकास होता रहता है तथा बच्चे के जन्म के बाद नौ महीने तक यह विकास जारी रहता है। इसीलिए गर्भ एवं नौ महीने तक बच्चे की सार-सँभाल करना आवश्यक हो जाता है। मस्तिष्क को पहुँचनेवाला छोटा नुकसान भी आगे चलकर बड़ा होकर भयंकर हो सकता है।

ये गड़बड़ियाँ मस्तिष्क से उत्पन्न होती हैं अतः उसका असर तुरंत मस्तिष्क में स्थित पिट्युटरी और पीनिअल ग्रंथियों पर होता है। इन दोनों ग्रंथियों में गड़बड़ी होने से यौन ग्रंथियों, थाइरॉइड–पेराथाइरॉइड और ऍड्रिनल ग्रंथियों के कार्य में गड़बड़ी आती है। फलतः शरीर में स्थित होर्मोन्स का संतुलन बिगड़ जाता है। इसलिए जब इस प्रकार के मस्तिष्क के रोग होते हैं, तब इन सब अंतःस्रावी ग्रंथियों के बिंदु नरम होते हैं और वहाँ दबाने पर दर्द महसूस होता है।

इस रोग को फैलने से रोकने के लिए वंशानुगत और गर्भावस्था में होनेवाली मस्तिष्क की हानि आदि के मूल कारणों को रोकना चाहिए। हम जमीन में खेती करने से पहले कितनी सावधानी बरतते हैं? जमीन से काँटे–कंकड़ साफ करते हैं, हल से जोतकर जमीन को नरम बनाते हैं, खाद डालकर उसे उपजाऊ बनाते हैं और बोवाई योग्य बरसात होने के बाद उत्तम बीज लाकर बोते हैं। बीज खरीदते समय उसकी कक्षा–जाति का ध्यान रखते हैं, ताकि पौधा

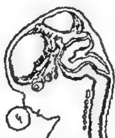
जल्दी बढ़े और रोगों का प्रतिकार कर सके। यह बड़े ही आश्चर्य और दुःख की बात है कि मानव-प्रजनन और पालन-पोषण के लिए ऐसी कोई सावधानी नहीं बरती जाती।













आकृति ११९ : भ्रूण विकास के दौरान संचित तंत्र का विकास

आजकल के युवक २१ से २४ वर्ष की उम्र तक वीर्य की रक्षा कर उसको ठीक से परिपक्व होने नहीं देते। इसी तरह अधिकतर किशोरियों को मासिक स्राव संबंधी कोई न कोई शिकायत रहती है। इससे स्पष्ट होता है कि उनकी जननेंद्रियाँ (गर्भाशय आदि) ठीक से काम नहीं करतीं। अत्यधिक चाय-कॉफी, शराब, सिगरेट-बीड़ी पीने और मादक द्रव्यों के व्यसन से शरीर-स्थित होर्मोन्स की संघटना में गड़बड़ी होती है। स्त्री-पुरुष के होर्मोन्स के असंतुलन के कारण नवजात शिशु के ज्ञानतंतु और मस्तिष्क का पर्याप्त विकास नहीं हो सकता।

उसके अन्य महत्वपूर्ण कारण हैं : गर्भावस्था में खाने-पीने में असावधानी बरतना, शराब पीने की आदत, धूम्रपान और मादक द्रव्यों का सेवन।

आयुर्वेद में वीर्यरक्षा, वीर्यशुद्धि एवं रजरक्षा, रजशुद्धि के उपाय बताए गए हैं। इस रोग को रोकने के लिए निम्नलिखित सूचनाओं का पालन करें :

(१) पुरुष अपने वीर्य तथा स्त्री अपने रज को हस्त-मैथुन या यौन-क्रीडाओं द्वारा बरबाद न करें, बल्कि उसकी रक्षा करें। पुरुष २१ से २४ वर्ष की उम्र तक और स्त्रियाँ १८ से २१ वर्ष की उम्र तक उसे परिपक्व होने दें।

(२) शरीर में स्थित कुत्सित गरमी–विशेष रूप से गर्भाशय-स्थित कुत्सित गरमी–को दूर करें और चार से सात बार मासिक स्राव अच्छी तरह आने के पश्चात ही गर्भाधान करें।

(३) ऍक्युप्रेशर पद्धति के उपचार एवं ४ गिलास से १ गिलास बनाये हुए लोहा-ताँबा-चाँदी-सोना-स्रवित पानी पीने से वीर्य और रज की शुद्धि हो सकती है तथा होर्मोन्स बराबर होते हैं।

(४) गर्भ धारण करने के बाद गर्भवती स्त्रियाँ ऍक्युप्रेशर पद्धति का उपचार जारी रखें और उपर्युक्त चारों धातुओं का स्रवित पानी प्रतिदिन पिएँ। ऐसा करने से गर्भ का उचित रूप से विकास होगा।

(५) अपर्याप्त–अपोषक खान-पान, शराब या धूम्रपान के नशे और चाय-कॉफी के अत्यधिक सेवन से गर्भ को नुकसान न हो, इस बात का ध्यान रखें। शरीर या मन को हानि पहुँचानेवाली किसी भी प्रवृत्ति का अतिरेक न हो।

(६) यौन रोगों से ग्रस्त स्त्री-पुरुष माता-पिता न बनें।

(७) जिस परिवार में लड़कों को इस प्रकार का मस्क्युलर डीस्ट्रोफी का रोग हुआ हो, उस परिवार की लड़कियों को यह रोग न भी हुआ हो, तो भी उनमें इस रोग को विरासत में देने की ५० फीसदी संभावना रहती है। अतः इन लड़कियों को डॉक्टर से निम्नलिखित जाँच करवानी चाहिए–

(अ) सीरुम क्रिएटीन कीनासे एस्टिमेशन (Serum Creatine Kinase Estimation)

(ब) क्वोन्टिटेटिव इलेक्ट्रो मायोग्राफी (Quantitative Electro Myography) और

(क) संभव हो तो स्नायुओं की बायोप्सी (Muscles Biopsy)

इस तरह की जाँच द्वारा यदि इस रोग की संभावना का पता चले, तो वंध्यीकरण करवा लें, ताकि इस रोग को विरासत में प्राप्त करनेवाली संतान उत्पन्न न हो सके। ऐसे दंपती किसी अन्य बच्चे को गोद ले सकते हैं।

जिन्हें यह रोग हुआ हो, वे निम्नलिखित उपचार करें–

(१) सोना-चाँदी-ताँबा-लोहा-स्रवित पानी निम्नानुसार पिएँ–

८ गिलास में से $\frac{१}{२}$ गिलास किया हुआ पानी ८ दिन।

८ गिलास में से १ गिलास किया हुआ पानी ८ दिन।

८ गिलास में से २ गिलास किया हुआ पानी रोग दूर होने तक तथा उसके बाद भी तीन महीने तक।

इसके बाद लंबे अरसे तक २ गिलास में से १ गिलास बनाया हुआ पानी पिएँ। यह पानी पीने से मस्तिष्क की मोटर को धक्का लगेगा और मस्तिष्क ठीक से काम करने लगेगा।

(२) बिंदु १ से ६, ११ से १५, २५, २८ और ३८ पर दिन में तीन बार दो-दो मिनट दबाव दें।

(३) हथेली की जालियों (Webs) तथा उसके पीछे की ओर दिन में दो बार दबाव दें। ऐसा करने से ज्ञानतंतुओं का तनाव दूर होगा और वे पुनः अच्छी तरह सक्रिय हो सकेंगे।

(४) स्वास्थ्य पेय–स्वास्थ्य चूर्ण का दिन में दो बार सेवन करें।

(५) हरी साग-भाजी का रस शहद के साथ दिन में दो से चार कप पिएँ।

(६) ताजे फलों का रस दो-तीन गिलास पिएँ।

(७) सिर, मेरुदंड और रोगग्रस्त भाग पर नीले रंग का प्रकाश दिन में दो बार १५ मिनट डालें।

(८) कपालभाती और भस्त्रिका करें।

(९) प्राणायाम करें। मस्तिक-छींकनीसे शुद्ध करें। देखिए पृष्ठ २००

(१०) रोगी के दोनों पैरों के तलवों पर कपड़े धोनेवाला नायलोन का ब्रश सुवह-शाम पाँच-पाँच मिनट घिसें।

यह क्रिया तब तक करें, जब तक कि पैरों के तलवे सिर की अपेक्षा अधिक गरम न हो जाएँ।

(२८) पोलियो : मस्तिष्क में स्थित संचालन केंद्र (Motor Nuclei) तथा मेरुदंड में स्थित ग्रे मेटर (Gray Matter) को जब इस रोग के जंतुओं की छूत लगती है, तब यह रोग उसके संबंधित अवयव में होता है। वहाँ सख्त सर्दी जम जाती है और अवयव निष्क्रिय हो जाता है।

इस रोग को रोकने के लिए निम्नलिखित उपचार करें :

(१) (२७) में दर्शाए अनुसार उपचार करें।

(२) उन अवयवों पर वाष्प-स्नान या गरम पानी का पॅक एक महीने तक दें।

(३) फिर गरम और ठंडे पानी का पॅक क्रमशः दस-दस मिनट दें।

(४) इसके वाद संबंधित भाग को तौलिए से पोंछ कर सुखा दें और उस पर पृष्ठ १५६ पर निर्दिष्ट तेल की मालिश करें।

(५) रोगयुक्त अवयव, मेरुदंड और सिर पर प्रतिदिन दस मिनट नीले रंग का प्रकाश डालें।

(६) सूर्य-प्राणायाम, कपालभाती और भस्त्रिका दिन में दो वार करें (देखिए-प्रकरण ५)।

यदि पोलियो शुरू होते ही तीन महीने के अंदर उपर्युक्त पद्धति से उपचार किया जाए, तो रोग दूर होता है। यह उपचार चाहे जितने समय के वाद दिया जाए फिर भी उसका अच्छा परिणाम आता है और शारीरिक त्रुटि यथासंभव कम होती है।

(२९) मॅनिंजाईटिस : मस्तिष्क में पानी जमा हो जाने से यह रोग होता है। इसका उपचार नीचे लिखे अनुसार करें :

(१) रोगी को विस्तर पर सुलाकर संपूर्ण आराम दीजिए।

(२) ऊपर (२७) में दर्शाए अनुसार उपचार करें।

चेतावनी : अस्पताल में ऐसे रोगियों के मस्तिष्क से पानी खींचकर निकाला जाता है। इस क्रिया से कभी-कभी पीनिअल और पिट्युटरी ग्रंथियों तथा उनके द्वारा अन्य अंतःस्रावी ग्रंथियों को नुकसान होता है। इसके परिणामस्वरूप कुछ अवयव ठीक से काम नहीं कर पाते और रोगी पंगु बन जाता है। जिसके कारण यौन आवेग समय से पूर्व जागृत हो जाते हैं और उसकी परिणति यौन विकृतियों में होती है।

(३०) कंपवात (हाथ या शरीर के किसी भाग में कंपन होना) : अत्यधिक मानसिक तनाव के कारण ज्ञानतंतुओं के सिरों को नुकसान पहुँचता है। ऐसा होने पर विंदु ३, ४, ८ और २५ पर उपचार करें तथा नर्वस टेन्शन के लिए पृष्ठ १६६ पर दर्शाया हुआ उपचार करें। ८ गिलास से २ गिलास किए हुए सोने-चाँदी-ताँबे से स्रवित पानी रोगी को रोज पिलाइएँ।

(३१) नर्वस ब्रेक डाउन—डिप्रेशन, पागलपन आदि : (२७) और (१३) में दर्शाए अनुसार उपचार करें।

(३२) मूर्च्छावस्था (Coma) : जब रोगी मूर्च्छावस्था में हो, तब उसे ३२ औंस पानी में से १ औंस किया हुआ सोना-चाँदी-स्रवित पानी पिलाएँ। फिर दोनों कानों की ललरियों एवं विंदु ३६ पर दो मिनट उपचार कीजिए। रोगी के होश में आ जाने के बाद दूसरे दिन से (२७) में बताए अनुसार उपचार करें।

हर प्रकार के गंभीर एवं क्रोनिक रोगों के उपचार में ऍक्युप्रेशर के अलावा प्रकरण ६, ७, ८ और ९ में बताए उपचार करने से शीघ्र अच्छा परिणाम निकलेगा।

इतना याद रखिए :

(१) इस उपचार से जो लाभ होता है, वह अल्पकालीन नहीं बल्कि स्थायी होता है, क्योंकि हमारे अवयव ठीक से काम करने लगते हैं। यदि हम पुनः कुदरत के नियमों को तोड़कर उन्हें हानि न पहुँचाएँ, तो ये बराबर चलते रहते हैं। प्रत्येक रोग एक या दूसरे अवयव से संबद्ध होता है। अतः यहाँ दर्शाए रोग के अलावा किसी अन्य रोग में भी उसका मूल कारण हो सकता है। उसे खोजकर तदनुसार उपचार कीजिए। **कुदरत बहुत ही दयालु है। यदि हम उसकी शरण में जाएँ, तो वह हमारी भूलों को माफ कर सब रोग मिटाती है। ऍक्युप्रेशर पद्धति कुदरत के उस प्रयास में सहायता प्रदान करती है, जिसके द्वारा वह रोग को हमारे शरीर से तेजी से बाहर निकालकर हमें निरोगी बनाती है।** रोग मिट जाने के बाद भी उपचार को नियमित जारी रखने से स्वस्थता बनी रहती है।

(२) किसी भी संक्रामक रोग में रोगी को एकांत-स्थान में रखना चाहिए। विशेषतः छोटे बच्चों को ऐसे रोगी से दूर रखिए। रोगी के बर्तन और कपड़े भी अलग रखिए। संभव हो, तो उसके कपड़े व बर्तनों को उबालिए। एकदम स्वच्छता बरतें।

(३) रोगों के नाम चाहे कुछ भी हों, पर कोई रोग तभी होता है, जब शरीर के भिन्न-भिन्न अवयव ठीक से काम नहीं करते। अतः किसी भी रोग का उपचार करने के लिए सबसे पहले इस बात का विचार कीजिए कि वह रोग क्यों होता है और किस अवयव से संबद्ध है। फिर तदनुसार उपचार कीजिए और रोग के मूल कारण को दूर कीजिए।

(४) इस बात को विशेष रूप से नोट कर लें कि मृत्यु को छोड़कर बाकी सारे रोग मिट सकते हैं और प्रत्येक जीव के लिए मृत्यु अनिवार्य है। **अतः मृत्यु से मत डरिए।** नया जन्म लेने तथा नई दुनिया में प्रवेश करने के लिए प्रत्येक व्यक्ति को मृत्यु के द्वार से गुजरना ही पड़ता है। मृत्यु तो दयालु माँ है, जो हमारा जीर्ण शरीर लेकर हमें नूतन शरीर, नवजीवन प्रदान करती है।

प्रकरण १६

उपचार करनेवाले के लिए सूचनाएँ

तालीम लेनेवालों एवं उपचार करनेवालों के लिए :

(१) तालीम लेनेवालों एवं उपचार करनेवालों को शरीर-विज्ञान (Physiology) का पूर्ण ज्ञान प्राप्त कर लेना जरूरी है, ताकि वे इस बात को समझ सकें कि शरीर कैसे काम करता है और वे रोग का मूल स्रोत खोज सकें।

(२) किसी भी प्रकार की शिकायत के लिए सर्वप्रथम यह देख लें कि नाभिचक्र यथास्थान है या नहीं। आवश्यक हो, तो उसे उचित स्थान पर लाना चाहिए। (देखिए-प्रकरण ३)। इसके बाद यह देखना चाहिए कि ज्ञानतंतु बराबर हैं या नहीं। यदि आवश्यक हो, तो आकृति ८३ में बताए अनुसार उपचार करें।

(३) उपचार करने में संयम बरतिए। प्रथम तीन दिन कुल मिलाकर पाँच मिनट से अधिक समय तक उपचार न करें।

(४) इसके बाद किसी भी बिंदु पर दीर्घकालीन (५ से ८ मिनट) उपचार देना हो, तो पैर के तलवे में किसी भी बिंदु पर दिया जा सकता है। परंतु हाथ के किसी भी बिंदु पर तीन मिनट से अधिक उपचार न दें।

(५) सभी बिंदुओं पर उपचार देने के पश्चात किडनी के बिंदु २६ पर उपचार देना जरूरी है, ताकि अन्य सभी बिंदुओं का जो कचरा (विष द्रव्य) किडनी में जमा हुआ हो, वह दूर हो जाए।

(६) यदि तीन से अधिक बिंदु एक साथ दुखने लगें, तो समझ लें कि बैटरी (जीवन शक्ति) कमजोर पड़ गई है। इस स्थिति में एवं लंबी बीमारी (क्रोनिक रोगों) वाले रोगी को कुनकुना पानी, स्वास्थ्य पेय, ताँबा-चाँदी-सोना-स्रवित पानी दिन में दो से चार बार दीजिए। सादा व हल्का आहार ही दीजिए और ऐसा कुछ कीजिए कि रोगी को अच्छी नींद मिल सके। इन सबसे उसे शीघ्र लाभ होगा।

(७) बिस्तर पकड़नेवाले रोगियों अथवा क्रोनिक रोग से पीड़ित रोगियों की अंतःस्रावी ग्रंथियों, (पिट्युटरी) पीनिअल, थाइरॉइड, एड्रिनल, पेन्क्रिआस एवं यौन ग्रंथियों की जाँच सर्वप्रथम कीजिए। इन सभी ग्रंथियों के बिंदुओं में से कम से कम दो ग्रंथियों के बिंदुओं पर दर्द महसूस होगा। पहले व दूसरे दिन अंतःस्रावी ग्रंथियों के एक-एक बिंदु पर १ मिनट उपचार दें। इसके बाद एक बिंदु पर २ मिनट और दिन में तीन बार उपचार दिया जा सकता है। रोगी के मन में कुदरत के प्रति आस्था पैदा कीजिए। एॅक्युप्रेशर पद्धति रोग को शीघ्र दूर करने में कुदरत की सहायता करती है। अतः सभी बिंदुओं पर उपचार लेने से रोग शीघ्र दूर होता है।

उपचार करनेवाले को प्राकृतिक चिकित्सा, रंगविज्ञान पद्धति (क्रोमो थैरेपी) और बायोकेमिक दवाओं का भी अभ्यास कर लेना चाहिए और जहाँ आवश्यक हो, वहाँ साथ-साथ इन उपचार-पद्धतियों (थैरेपियों) का उपयोग करना चाहिए, जिससे रोगी को शीघ्र राहत मिले।

ऍक्युप्रेशर पद्धति के उपचार से शरीर में चेतना का प्रवाह ठीक से बहने लगता है और शरीर में चुंबकीय क्षेत्र (Magnetic field) बराबर बनता है। अतः ऍक्युप्रेशर के उपचार के साथ चुंबकीय उपचार नहीं देना चाहिए। विशेषतः भारी पावर के चुंबक और विद्‌युत चुंबकों (Electric Magnet) का उपयोग न करें।

रोगी में आस्था पैदा कीजिए कि प्रकृति अत्यंत दयालु है और उसमें हमारे शरीर में हर प्रकार के रोग को दूर करने की शक्ति है। ऍक्युप्रेशर स्वस्थ होने की इस प्रक्रिया को तेज बनाता है। प्रत्येक बिंदु पर उपचार लेने से जल्दी स्वास्थ्य लाभ होता है।

उपचार करनेवाला व्यक्ति रोगी को यह पद्‌धति सिखा दे, ताकि बिना किसी की सहायता से रोगी स्वयं यह उपचार कर सके।

उपचार करनेवाला व्यक्ति इस बात को विशेष रूप से याद रखे कि हमारे शरीर में इस पद्‌धति की रचना ईश्वर के द्‌वारा ही की गई है। इसीलिए रोगी के हाथ के पंजों या पैर के तलवों के मृदु बिंदुओं (Tender Points) पर उपचार देने से रोगियों को स्वस्थ किया जा सकता है। कोई भी पंगु अथवा अंधा व्यक्ति ऍक्युप्रेशर उपचार पद्‌धति को अच्छी तरह सीख सकता है और उसके प्रयोग द्‌वारा स्वाभिमानपूर्वक जीविकोपार्जन कर सकता है।



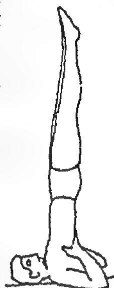
प्रति दिन दस मिनट कसरत-आसन कीजिए और रोग को दूर रखिए।

ऍक्युप्रेशर का उपचार दोनों हथेलियों या पैरों के तलवों में प्रतिदिन करना चाहिए। सभी बिंदु कलाई से एक इंच नीचे के भाग में अवस्थित हैं। अतः कौन-सा बिंदु कहाँ पर है, इसकी चिंता छोड़कर प्रतिदिन इस ऍक्युप्रेशर पद्धति के अनुसार एक हथेली या पैर के तलवे में पाँच मिनट, दूसरी हथेली या पैर के तलवे में पाँच मिनट और ४० वर्ष से अधिक उम्रवाले व्यक्तियों को दाएँ हाथ की कलाई और कुहनी के बीच एक इंच के वर्तुल पर दो मिनट उपचार लेना चाहिए। (देखिए – चित्र ८१) यह उपचार एवं प्राणायाम सोते, बैठते, घूमते-फिरते कभी भी लिया जा सकता है। इसमें एक भी मिनट अतिरिक्त समय नहीं लगता।

इस उपचार के साथ-साथ शरीर को स्वस्थ और बलिष्ट रखने तथा अंतःस्रावी ग्रंथियों को मजबूत बनाने के लिए निम्नानुसार हल्की कसरतें तथा आसन करने चाहिए।

(१) दौड़ : एक ही स्थान पर दौड़ने की क्रिया करनी चाहिए। एक मिनट से प्रारंभ कर तीन मिनट तक ले जाइए।

(२) सर्वांगासन : सीधे लेट कर, चित्र में दर्शाए अनुसार पैरों को धीरे-धीरे सीधे ऊपर उठाइए। यह आसन गरदन, सिर और रुधिराभिसरण के बराबर होने के कारण पूरे शरीर को लाभ पहुँचाता है।



आकृति १२०

(३) हलासन : सीधे लेटकर, पैरों को ऊपर की ओर से पीछे ले जाइए तथा आकृति क्र. १२१ में बताए अनुसार जमीन को छुआइए। यह आसन मेरुदंड तथा पेट के अवयवों के लिए लाभकारी है।



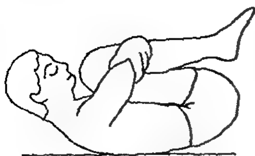
आकृति १२१

(४) पादपश्चिमोत्तानासन : पैर लंबे कर के बैठिए और हाथों के अग्रभाग से पैरों के अग्रभाग को पकड़िए। आकृति क्र. १२२ में दर्शाई स्थिति में आइए। क्रमशः सिर से घुटनों का स्पर्श कीजिए। यह आसन पेट के अवयवों एवं मेरुदंड को लाभ पहुँचाता है।



आकृति १२२

(५) पवनमुक्तासन : सीधे लेटकर पैरों को अंदर की ओर खींचिए तथा उन्हें पेट पर दबाइए। आकृति क्र. १२३ में दर्शाए अनुसार सिर को ऊपर उठाते हुए पैरों से छुआइए। यह आसन गॅस की तकलीफ में विशेष उपयोगी है।



आकृति १२३

(६) भुजंगासन : उल्टे लेटकर कंधे के नीचे हाथ रखिए और आकृति क्र. १२४ में दर्शाए अनुसार आगे से यथासंभव अधिक ऊपर उठिए। यह आसन पेड़-पाचक अवयवों तथा मेरुदंड के लिए लाभदायक है।



आकृति १२४

(७) शलभासन : उल्टे लेटकर हाथों को कमर पर रखिए। आकृति क्र. १२५ में दर्शाए अनुसार आगे से ऊपर की ओर उठिए और पीछे से पैरों को यथासंभव ऊपर ऊठाइए। यह आसन पाचक अवयवों, मेरुदंड तथा पेडू के लिए लाभदायक है।



आकृति १२५

(८) धनुरासन : औंधे लेटकर दोनों हाथों से पैरों को पकड़िए और आकृति क्र. १२६ में बताए अनुसार पेट के सहारे यथासंभव ऊपर की ओर उठिए। यह आसन संपूर्ण सायटिका नर्व, पाचक अवयवों एवं फेफड़ों के लिए लाभदायक है।



आकृति १२६



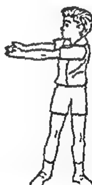
(९) सिंहासन–सिंहमुद्रा : पैरों को पीछे रखकर तनकर बैठिए। जीभ को यथासंभव बाहर निकालिए। यह आसन गरदन और आँखों के लिए लाभकारी है एवं मुखाकृति को सुधारता है।

आकृति १२७

(१०) दो पैरों के बीच १२ इंच का अंतर रखते हुए, तनकर खड़े रहिए। चित्रानुसार दोनों हाथ ऊपर की ओर उठाइए। फिर यथासंभव तेजी से बाईं ओर मुड़िए। इससे लिवर को धक्का लगता है। पुनः उपर्युक्त स्थिति में आइए। फिर यथासंभव तेजी से दाईं ओर मुड़िए। इससे यकृत–तिल्ली को धक्का लगता है। इसी प्रकार १० बार कीजिए। लिवर एवं यकृत को सक्रिय करने के लिए यह आसन उपयोगी है।







आकृति १२८

(१) समय : प्रत्येक आसन १० सेकंड से प्रारंभ कर १ मिनट तक करिए।

(२) श्वासोच्छ्‌वास : जैसे सामान्य रूप से लिए जाते हैं, वैसे ही श्वासोच्छ्‌वास लीजिए।

(३) कपड़े : यथासंभव हल्के और ढीले रखिए। सूती कपड़े ज्यादा ठीक रहते हैं।

(४) आसनों का प्रभाव : नियमित रूप से उपरोक्त आसन करने से शरीर में रक्त का परिभ्रमण अच्छी तरह होता है तथा शरीर में सर्वत्र प्राणवायु पहुँचती है। अंत:स्रावी ग्रंथियाँ बलवती बनती हैं और वे ठीक से काम करने लगती हैं। शरीर में चपलता और स्फूर्ति बढ़ती है। स्वास्थ्य अच्छा रहता है। सिंहासन–सिंहमुद्रा से मुख कांति में वृद्धि होती है और गरदन की सुंदरता बढ़ती है।

(५) प्राणायाम : इसे कभी भी और किसी भी समय किया जा सकता है।

(६) प्रति दिन इस प्रकार १० मिनट करने से रोग को दूर रखा जा सकता है।

प्रति दिन ऍक्युप्रेशर-उपचार, प्राणायाम, उपर्युक्त कसरतें तथा आसन कर रोगों से बचा जा सकता है।

प्रति दिन कीजिए

(१) दोनों हथेलियों को पाँच-पाँच मिनट आगे और पीछे की ओर दबाइए।

(२) ४० वर्ष की उम्र के बाद आकृति ८१ में दर्शाए अनुसार दाएँ हाथ में दो मिनट दबाव दीजिए।

(३) जिस-जिस बिंदु पर दर्द महसूस हो, उस प्रत्येक बिंदु पर दिन में तीन बार दो-दो मिनट पंपिंग की तरह दबाइए।

(४) शाम को कुर्सी पर बैठकर पैर के दोनों तलवों को रोलर पर रखकर जोर देते हुए रगड़िए।

(५) प्रति दिन निम्नलिखित पानी पीने की आदत डालिए –

(अ) खाली पेट १ गिलास गरम पानी।

(ब) हरा रस १ गिलास और १ चम्मच शहद।

(क) किसी भी फल का रस १ गिलास।

(६) नाभिचक्र बराबर कीजिए। कब्ज को दूर कीजिए।

समापन

चाहे कोई भी रोग हो, सर्वप्रथम उस रोग के होने का कारण खोजिए। उपचार करने के लिए रोग का कारण दूर करना अत्यंत आवश्यक है। जैसे अर्श सतत कब्जियत के कारण होते हैं। अतः अर्श का उपचार करते समय पहले कब्ज मिटानी चाहिए। उपचार करनेवाले को कब्ज मिटाने का ज्ञान प्राप्त करना चाहिए। इसी तरह सर्दी या खाँसी कब्ज और कमजोर पाचनक्रिया के कारण होते हैं। अतः पहले उसका मूल कारण दूर करना जरूरी है।

कुदरत ने हमारे शरीर को स्वस्थ रखने और रोग को मिटाने के लिए शरीर के अंदर ही सुगम तथा सरल व्यवस्था की है। कुदरत के नियमों का पालन करना हमारा कर्तव्य है। ऍक्युप्रेशर पद्धति कुदरत को रोग मिटाने में मदद करती है।

मन : हमारे शरीर पर मन का बहुत प्रभाव पड़ता है। 'स्वस्थ शरीर में सुखी मन' की स्थिति को हमें सिद्ध करना है।

निरर्थक चिंताओं का त्याग करने पर मन को प्रसन्नता प्राप्त होती है। प्रकृति में दृष्टिपात करने से ज्ञात होगा कि मनुष्य को छोड़कर अन्य कोई भी प्राणी भविष्य की चिंता नहीं करता। अपनी चिंताओं को आप यदि एक कागज पर लिखते जाएँ तो मालूम होगा कि उनमें से अधिकांश चिंताएँ निरर्थक होती हैं। यह समझ लेने से चिंताओं को सरलता से दूर किया जा सकता है।

अधिकतर मनोवैज्ञानिक रोगों में (Psychological Problems) किसी न किसी अंतःस्रावी ग्रंथि को नुकसान हुआ होता है। ऐसे मामले में सभी अंतःस्रावी ग्रंथियों पर उपचार अत्यंत उपयोगी सिद्ध होता है।

हमें दूसरों के बारे में विचार करना चाहिए, उनमें रुचि लेनी चाहिए। इसी तरह साहित्य, संगीत, कला, खेलकूद आदि में भी रुचि लेनी जरूरी है।

प्राणीमात्र से प्रेम कीजिए। उनके साथ मित्रता कीजिए।

हर एक से क्षमा-याचना कीजिए और उन्हें क्षमा-प्रदान कीजिए।

क्षमा कर देना या क्षमा करना दिव्यता है।

सही ढंग से धन अर्जित करना मानवता है।

किसी से छीन लेना या बल-प्रयोग करना ही पशुता है।

हम मानव के रूप में जन्मे हैं, अतः मानव बनकर रहें। इतना ही नहीं, हम दिव्यता प्राप्त करने का प्रयत्न भी करें।

माँ कुदरत ने हमें सरल और सादी पद्धति दी है। उसके द्वारा हम रोग की रोकथाम कर उसे मिटा सकते हैं। इसके लिए कुदरत ने हमें जो संकेत–नियम बनाए हैं, उन्हें भी हमें आत्मसात करना चाहिए। इस पुस्तक में दी गई कुदरत की पद्धतियाँ हमें स्वस्थ बनाएँगी।

विज्ञान के आविष्कारों की चकाचौंध में हमें कुदरत को नहीं भूलना चाहिए।

ऍक्युप्रेशर एक ऐसा विज्ञान है जिसे आप स्वयं कर सकते हैं। यह अंधश्रद्धा का विषय नहीं है।

इस पद्धति को आजमाने में किसी तरह का खर्च नहीं होता। यह पद्धति एकदम निर्दोष है। इससे कोई प्रतिकूल-प्रभाव नहीं होता। तंदुरुस्ती हमारा जन्मसिद्ध अधिकार है। केवल इस पद्धति को समझकर पंद्रह दिन नियमित रूप से इसकी आजमाइश कीजिए और इसके आश्चर्यजनक परिणाम देखिए। आप स्वयं ही अपने डॉक्टर बन जाएँगे और आपको विश्वास हो जाएगा कि 'आपका स्वास्थ्य आपके हाथ में' ही है। जब आप अपनी हथेली या पैर के तलवे दबाएँ, तब उस परम शक्ति के प्रति कृतज्ञता प्रकट करें, जिसने यह पद्धति हमारे शरीर में सँजोकर रखी है।

उपयोगी सूचनाएँ

(१) शरीर में गरमी बढ़ाने के लिए :

(अ) जब तक ताजगी महसूस न हो, तब तक प्रति ३० मिनट के अंतर पर आधा गिलास यथासंभव गरम पानी पीजिए।

(ब) आधा चम्मच हल्दी और आधा चम्मच पीसी हुई आजवायन या आधा चम्मच महासुदर्शन चूर्ण गरम पानी के साथ लीजिए। (तीनों वस्तुओं को एकत्रित करके भी ले सकते हैं।)

(क) दोनों पैरों के तलवों में कपड़े धोनेवाले नायलोन का ब्रश सुबह-शाम ५ से १० मिनट तक रगड़िए। इससे सिर की गरमी कम होगी और पैर के तलवे गरम होंगे।

(२) शरीर की अतिरिक्त गरमी दूर करने के लिए :

(अ) सुबह खाली पेट एक चम्मच हर्र का चूर्ण और आधा चम्मच खड़ी शक्कर ८ से १० दिन तक नियमित रूप से लीजिए। इसके बाद सप्ताह में १–२ बार लीजिए। इस प्रयोग से पेट भी साफ होगा।

(ब) १५ दाने कूटी हुई काली मिर्च और २ चम्मच खड़ी शक्कर, डेढ़-दो गिलास पानी में डालकर रातभर पड़ी रहने दीजिए। सुबह खूब विलोकर (Blend) शरबत बनाइए और खाली पेट पीजिए। ८–१० दिन के बाद यह शरबत बनाते समय उसमें बादाम मिलाइए और अगले ८–१० दिन तक पीजिए। १६ से २० दिन तक यह प्रयोग करें। यह प्रयोग पीलिया, कमलबाई (Psirosis) बगैरह में अत्यंत उपयोगी है।

(क) पाँच दाने कूटी हुई काली मिर्च, १० काली द्राक्ष और एक चम्मच कच्ची सौंफ शाम को एक गिलास पानी में भिगोइए। दूसरे दिन दोपहर को शरबत (Blend) बनाकर पीजिए।

(ड) काली मिर्च, कच्ची सौंफ, खड़ी शक्कर, आँवला और सोंठ को समान मात्रा में कूटकर चूर्ण बनाइए और एक बोतल में भरकर रख लीजिए। यह चूर्ण सुबह-शाम एक-एक चम्मच पानी के साथ लीजिए।

(३) गले में कौआ (Tonsils) : आधी चम्मच हल्दी और २–३ बूँद ग्लिसरीन टैनिक ऍसिड (Glycerine Tanic Acid) मिलाकर, गले के भीतर दोनों ओर मसाज कीजिए और कुनकुने गरम पानी में नमक डालकर कुल्ली कीजिए। दिन में कम से कम दो-तीन बार यह प्रयोग करें।

(४) मसूढ़े फूलना या मसूढ़ों में दर्द : ऊपर बताए अनुसार हल्दी और ग्लिसरीन ऍसिड टैनिक का मिश्रण कर मसूढ़ों के भीतर और बाहर मालिश कीजिए। फिर नमक डाले हुए कुनकुने गरम पानी से कुल्ली कीजिए। बाद में खाने के तेलसे मसूढ़ों पर मालिश करें।

(५) कान में दर्द या पीप : हाइड्रोजन पॅरॉक्साइड की दो बूँद कान में डालिए। झाग हो,

तो उसे साफ कीजिए और कान की बूँदें भी कान में डालिए।

(६) किडनी को सक्रिय करने के लिए :

(अ) किडनी के बिंदु नं. २६ पर दिन में तीन बार दो-दो मिनट तक उपचार कीजिए एवं निम्नानुसार खाली पेट एक कप चाय १२ से २१ दिन तक या जब तक पेशाब की दुर्गंध दूर न हो और पेशाब साफ न आने लगे, यह क्रम जारी रखिए।

(ब) एक कप पानी में १ चम्मच मुरमुरे जैसी दानेदार (पूरी पत्तीवाली) चाय डालकर तब तक उबालिए, जब तक वह आधा कप न हो जाए। फिर उसे छान लीजिए। आधा कप काली चाय में आधा कप पानी मिलाइए। इस चाय को खाली पेट पीजिए।

(क) साथ ही, यदि संभव हो, तो ८ गिलास में से २ गिलास बनाया हुआ चाँदी-स्रवित पानी पीजिए।

(ड) प्रति वर्ष १०–१२ दिन यह काली चाय पीने से किडनी सक्रिय रहेगी। यह उपचार करने से डायालिसिस एवं किडनी बदलने का ऑपरेशन करवाने की आवश्यकता नहीं रहेगी। पथरी में भी यह चाय उपयोगी है।

(७) शीतपित्त—जुडपित्ती : ४ गिलास पानी में २ चम्मच हल्दी, २ चम्मच कूटी हुई आजवायन और २ चम्मच खड़ी शक्कर डालकर तब तक उबालिए जब तक २ गिलास पानी शेष रह जाए। यह पानी सुबह-शाम (सूर्यास्त के पहले) एक-एक गिलास पीजिए। २–३ दिन में ही आराम हो जाएगा।

(८) मधुमेह—डायाबिटीस के लिए : प्रतिदिन सभी अंतःस्रावी ग्रंथियों पर दिन में तीन बार दो-दो मिनट उपचार लीजिए। साथ-साथ प्रतिदिन निम्नलिखित पेय भी लीजिए :

(अ) चार गिलास में से २ गिलास बनाया हुआ सोना-चाँदी-ताँबा-लौह-स्रवित पानी पीजिए।

(ब) हरी धनिया का आधा कप ताजा रस निकालकर, खाली पेट, तब तक पीते रहिए जब तक रक्त में शर्करा की मात्रा नॉर्मल न हो जाए।

(९) दर्द दूर करने के लिए : (Pain killer) हर तरह के दर्द के लिए निम्नलिखित उपचार से तात्कालिक पर अल्पकालीन राहत मिलती है।

१ चम्मच नमक लेकर लोहे के तवे पर उसे तब तक सेंकिए जब तक वह लाल-काला न पड़ जाए। इस तरह का चुटकीभर नमक लेकर जीभ पर रखिए। जब तक दर्द शांत न हो, तब तक प्रति पाँच-पाँच मिनट के अंतर पर चुटकीभर नमक जीभ पर रखते जाइए। (मगर चार से अधिक बार नहीं।)

रात में सोते समय लेने से यह नमक नींद की गोली का-सा काम करता है।

नोट : सेंका हुआ नमक अधिक मात्रा में न लें या इसकी आदत न डालें।

(१०) रक्तशुद्धि के लिए : ३० दिन तक निम्नलिखित रस खाली पेट सेवन कीजिए। उसमें शहद मिला सकते हैं।

तुलसी के पत्ते २१—डाली सहित

कड़ुवी नीम के पत्ते २१ – डाली सहित

विल्वपत्र (७ × ३) २१ – डाली सहित

इन सवका रस निकालकर, खाली पेट, ३० दिन तक पीजिए। इस रस में मधु मिला सकते हैं।

यह संभव न हो, तो तुलसीपत्र, विल्वपत्र और कड़ुवी नीम के पत्तों से वना मिक्स अर्क होमियोपैथी दवावाले के यहाँ से ले लें। इस अर्क की पाँच वूँदें आधे कप पानी में डालकर सुवह-शाम पीजिए।

(११) मस्तिष्क-शुद्धि : सख्त सिरदर्द हो, सायनस के कारण सिर में सर्दी जम गई हो या मस्तिष्क-संवंधी कोई अन्य शिकायत हो, तो निम्नलिखित वारीक चूर्ण का सुंघनी की तरह उपयोग करने से तात्कालिक पर क्षणिक लाभ मिलता है।

बनाने की पद्धति : कायफल, इलायची और केसर समभाग व समान वजन में लीजिए। कायफल न मिल सके, तो काली मिर्च लीजिए। इन सवको कूटकर वारीक चूर्ण वनाइए और कपडे से छानकर वोतल में भरकर रख लीजिए।

उपयोग करने की पद्धति : थोड़ा-सा चूर्ण लेकर, एक नथुना वंदकर, चूर्ण को दूसरे नथुने में रखकर सुंघनी की तरह गहरी साँस ले कर खींचिए। इसी प्रकार दूसरे नथुने को वंदकर, पहले नथुने में चूर्ण रखकर गहरी साँस ले कर खींचिए। पहले तो नाक और आँख से पानी वहने लगेगा। उसके वाद जोर-जोर से १५ से ३० छींकें आएँगी। छींकते समय यदि पानी-वलगम में कुछ लाल कण आएँ, तो चिंता न करें। इसके द्वारा मस्तिष्क में जमा हवा, पानी और मृत लाल कण निकल जाएँगे। आवश्यक लगे, तो दूसरे-तीसरे दिन भी यह प्रयोग करें। मगर सप्ताह में दो से अधिक वार यह प्रयोग न करें।

(१२) शरीर में ठंडक कैसे उत्पन्न की जाए : मुँह खोलिए, जीभ वाहर निकालिए और मुँह से साँस भीतर खींचिए। मुँह वंद कीजिए और हवा को यथासंभव अधिक समय तक भीतर रखने के वाद नाक से साँस वाहर निकालिए। इस क्रिया को योगशास्त्र में 'शीतली' कहते हैं। विशेष रूप से गरमी के दिनों में धूप लगने, वुखार आने अथवा शरीर में ठंडक उत्पन्न करने के लिए यह प्रयोग वहुत ही उपयोगी सिद्ध होता है।

कुछ अन्य उपयोगी जानकारियाँ

रोगों की सूची

रोग का नाम	किस बिंदु पर उपचार करें	
हाथीपाँव/फाइलेरिया	—	१७२
मूर्छा/तनाव/फिट-मिर्गी	सभी बिंदु	१४६
ईसनाफोनिया	—	१६४
अत्यधिक पित्त	[illegible]	[illegible]
आँख के रोग/मोतिया बिंद/झामर	३५	१४८
आँख में डालने की बूँदें	—	१४९
ओस्टीक मर्म	—	१४८
सर्दी का बुखार/ब्रोन्काइटिस	१ से ७, ३० और ३४	१४२
मलेरिया (बुखार)	१ से ७, ३०, ३४ और ३७	१४२
बालों का झड़ना या समय के पहले सफेद होना	—	१२८
थकान लगना	—	१४२
बेहोश होना या मूर्छित होना	—	१४६
गैस वायु की तकलीफ या पेट का दर्द	१९, २२, २३ और २७	१५७
गैस्ट्रो-एन्ट्रीटिस	१९, २२, २३, २६, २७, ३८	१६०
गैंग्रीन/नासूर	—	१७३
हृदयरोग का आक्रमण	३६ + सभी बिंदु, दिन में दो बार	१६०
हर्निया (अन्त्रवृद्धि), प्रोस्टेट	११ से १५	१५८
अकड़न (कपकपी)	—	१५०
होर्मोन ट्रीटमेंट	११ से १५	१२३
हिस्टीरिया	११ से १५, पृष्ठ क्रमांक १४१ के अनुसार उपचार	१४१
अपच	—	१०२
अनिद्रा	—	१६७
आँतों में जन्तु, कृमि	—	१४४
पीलिया–लिवर में तकलीफ	१९, २०, २२, २३, २५, २७, २८ और ३८	१४५
पतली दस्त/डायरिया/डिसेंट्री/हैजा/उल्टी	१९, २०, २२, २३, २५, २६, २७ और ३८	१४३
संभोगेच्छा में कमी/अल्प संतुष्टि	—	१२९
नपुंसकता	—	१२९
कुष्ठरोग/लेप्रसी	—	१७२
पित्त हो जाना/हायपर ऐसिडिटी	—	१४५
आवाज बैठना या मोटी आवाज	७	१४१
श्वेतकुष्ठ/ल्युकोडर्मा	सभी बिंदु + स्वास्थ्य पेय	१७२
मेनीन्जाइटिस	सभी बिंदु + १ से ४	१८८
पुरुषों के रोग	११ से १५	१२९
मानसिक अस्थिरता या पागलपन/ डिप्रेशन	सभी बिंदु + सुवर्णप्रवित जल नर्वस टेंशन संबंधी ट्रीटमेंट	१८९
गलशुंडी	—	१४९
मस्क्युलर डीस्ट्रॉफी एवं मस्तिष्क संबंधी रोग	—	१८४
नर्वस टेंशन	—	१६६
नकसीर फूटना	हाथ-पैर की उंगलियों के सिरे + २३, पृ.क्र. १४१ अनुसार उपचार	१४१
दर्द		
१. पीठ का	९ और १६	१४३
२ शरीर का	—	१४२
३. छाती का	—	१५७
४. स्नायु का (फायब्रोसीस)	—	१५५

रोग का नाम	किस बिंदु पर उपचार करें	पृष्ठ क्र.
५ पैर का	२६, साइटिका नर्व + बेलन पर पैर रगड़ना	१५३
६. घुटने का	२६, साइटिका नर्व + बेलन पर पैर रगड़ना	१५३
७ गले का/सख्त गर्दन	७, ९, १६	१५४
८. सिर का		
–सर्दी के कारण	१, ७, ३४	१५२
–गर्मी के कारण	२२, २३, २५ और २६	१५२
९ मनके का (स्लिपडिस्क)	९ और १६	१५४
१०. साइटिका नर्व	९, १६ एवं पैर में स्थित साइटिका नर्व के बिंदु	१५३
११. पेट का (गैस)	१९, २२, २३ और २७	१५७
१२ दांत का	उंगलियों के सिरों पर सतत दबाव	१५२
दुःखशामक	—	१५७
धड़कन	१५ और १७ के बीचवाला बिंदु	१५१
कंपवात (पारकीन्सन्स डिसीज)	—	१८९
अर्श-मस्से	१० + कब्जियत के उपचार	१६८
पाइलेटीस	—	१८३
पथरी/पेशाब-संबंधी रोग	—	१५७
दाद	—	१५७
सायनस	हाथ-पैर की उंगलियों के सिरे	१५३
चर्मरोग	२६/स्वास्थ्य-पेय	१५७
तुतलाहट/हकलाहट	—	१५०
लू लगना/धूप लगना	हाथ-पैर की उंगलियों के सिरे + २३ + पृष्ठ क्रमांक १५१ अनुसार उपचार	१५१
शरीर में सूजन	—	१५७
सिफिलिस/यौनरोग	११ से १५	१७४
दमा	१ से ७, २९, ३० और २४ + सोनाश्रवित जल	१५९
टॉन्सिल्स	१ से ७, ३० और ३४	१५३
टाईफाइड	१९, २२, २३, २६ और २७ + चाँदी-सोनाश्रवित जल	१५९
वेरीकोज वेइन्स	—	१५८

स्त्रियों के रोग

रोग का नाम	किस बिंदु पर उपचार करें	पृष्ठ क्र.
१. मासिक-स्राव संबंधी शिकायत, प्रदर, मेनापोज, शिथिलता आदि	११ से १५	१२४
२. अत्यधिक मासिक-स्राव	—	१२३
३ स्तनों में दूध का संग्रह होने से दर्द/-मास्टीसीस	—	१२७
४. प्रसूति के समय पीड़ा	—	१२६
५. प्रसूति के बाद शरीर में सूजन (सोटापा)	११ से १५	१२७
६. मुँहासे		१२८
बाँझ/नपुंसकता	—	
युवावस्था को रोके रखने/वृद्धावस्था को टालने के लिए	सभी बिंदु	१३२

कोई भी उपचार करने के बाद किडनी के बिंदु २६ पर उपचार अवश्य करें।

मानव देह के लिये शक्ति की नई संभावना

विज्ञान के मतानुसार नयी शक्ति उत्पन्न नहीं होती, शक्ति का रूपान्तरण होता है। सूर्य में स्थित हाइड्रोजन गैस के ज्वलन से प्रचंड ऊष्मा-शक्ति उत्पन्न होती है। अरबों वर्षों से यह शक्ति पृथ्वी को बिलकुल मुफ्त में मिलती रही है।

अनाज का पौधा बड़ा होता है, उसमें दाने लगते हैं। ये दाने महीने-डेढ़ महीने तक सूर्य की किरणें झेलते रहते हैं। इस प्रकार वे अपने भीतर सूर्य-शक्ति भरते हैं। जब यह अनाज भिन्न-भिन्न रूपों में हम खाते हैं, तब उसमें छिपी हुई सूर्य-शक्ति का रूपान्तरण होता है और हमें शक्ति प्राप्त होती है।

इसी प्रकार फल जब बड़ा होता है और पकने लगता है, तब भी उसमें अधिकाधिक मात्रा में सूर्य-शक्ति का संग्रह होता है। इसीलिए फलों से हमें बहुत पोषण मिलता है। वृक्ष के पत्तों में भी सूर्य-शक्ति का संग्रह इसी प्रकार से होता है। जब डाली में अंकुर फूटता है, उस समय पत्ता हरा नहीं होता। किंतु जब उस पर सूर्य-किरण पड़ती है, तो उसमें सूर्य-शक्ति का संग्रह होता है और पत्ता हरा हो जाता है। जब यह पत्ता पककर गिर जाता है, तब भी यह सूर्य-शक्ति उसमें जमा रहती है। जब बकरी, ऊँट, गाय या भैंस आदि स्तनधारी पशु ये पत्ते या घास खाते हैं, तब इस आहार में संग्रहीत सूर्य-शक्ति का पौष्टिक तत्व दूध में रूपान्तरित होता है। इसीलिए शताब्दियों से दूध मनुष्य के लिए पौष्टिक आहार माना जाता है।

अब वैद्यकीय पद्धति से यह सिद्ध हो चुका है कि हमारे शरीर में विद्युत-चेतना (Electricity) का प्रवाह बहता रहता है। उसीके आधार पर इलेक्ट्रिक कार्डियोग्राम तथा सिर के लिए ई.ई.जी. लिया जा सकता है। शरीर में प्रवाहित विद्युत-प्रवाह पर आधारित ऍक्युपंक्चर द्वारा चीन के डॉक्टरों ने उसे मान्यता दी है। इसी प्रकार ऍक्युप्रेशर शरीर में स्थित चेतना-विद्युत पर आधारित है। वर्तमान आविष्कारों द्वारा ऍक्युप्रेशर ने सफलता के अनेक सोपान तय किए हैं। हर प्रकार के रोग, असाध्य माने-जानेवाले कैंसर, मस्क्युलर, डीस्ट्रोफी तथा मस्तिष्कसंबंधी रोग आदि भी ऍक्युप्रेशर के उपचार द्वारा दूर किए जा सकते हैं।

यदि हम अपने शरीर में स्थित चेतना-विद्युत के सिद्धांत को स्वीकार करते हैं, तो शरीर को सुरक्षित रखने व उसका कार्य करने के लिए हमें ऐसी विद्युत की जरूरत पड़ती है, जो धनभार (+ve) और ऋणभार (– ve) में समान हो। समान धनभार व ऋणभारवाली बिजली हमें सभी प्रकार के अनाज, फलों और पत्तों से प्राप्त होती है। पत्तों के रस में ऐसी सूर्य-शक्ति विपुल मात्रा में उपलब्ध होती है। इस तरह का हरा रस अत्यंत सरलता से पच जाता है। उसमें सभी प्रकार के विटामिन, खनिज एवं शरीर के लिए आवश्यक हर प्रकार के

क्षार होते हैं। ऐसे हरे रस का जब शरीर में पाचन होता है, तब उसमे संग्रहीत सूर्य-शक्ति हमें प्राप्त होती है। इस हरे रस में शर्करा (Glucose) की कमी होती है। फूलों के रस का अर्क सूर्यताप का संग्रह कर मधुर बनता है। उसे हम 'शहद' कहते हैं। यदि एक कप हरे रस में एक चम्मच शहद मिलाकर लिया जाए, तो वह पूर्ण पौष्टिक आहार बनता है। उसमें शरीर को टिकाये रखने की शक्ति है। वृक्ष के पत्ते जितने ज्यादा मोटे होते हैं उतनी ही उसमें सूर्य-शक्ति अधिक संग्रहीत होती है। ऐसे पत्तों में औषधीय गुण भी अधिक रहते हैं। उदाहरण के रूप में ग्वारपाठा लावरा-थूहर। वैद्यकीय जगत द्वारा यह साबित हो चुका है।

ऐसे पत्ते भारी मात्रा में उपलब्ध हैं। इन पत्तों की उपज भी वर्षभर में २० से २४ बार ली जा सकती है। ये पत्ते मनुष्यजाति के लिए शक्ति के अपार भंडार बन सकते हैं।

जिनके शरीर में कोई गडबड़ी शुरू हो गई हो, जिनका वजन कम हो रहा हो, जिनकी पाचनशक्ति अत्यंत कमजोर हो गई हो और जिन्हें कैंसर हुआ हो, ऐसे अनेक रोगियों पर हरे पत्तों के रस का प्रयोग किया गया है। ऐसे रोगियों को प्रतिदिन तीन-चार कप हरा रस + ग्रीन सॅलाद + २ गिलास फल का रस दिया गया। परिणाम चमत्कारी था। उनके रक्त में आवश्यक होमोग्लोबिन की मात्रा ठीक से तैयार हुई। इतना ही नहीं, एक माह में उनका वजन दो-तीन कि.ग्रा. बढ़ गया। इसके साथ-साथ ऍक्युप्रेशर का उपचार लेने से भयंकर रोग भी दूर हो गये।

१८ से २२ वर्ष तक एक बार शरीर का संपूर्ण विकास हो जाने के पश्चात शरीर को संभालने एव कार्यरत रखने की बात प्रमुख हो जाती है। शरीर को इतनी शक्ति मिलनी चाहिए कि वह अपना कार्य ठीक से कर सके और जीवन का आनंद ले सके। शारीरिक विकास के लिए आहार की आवश्यकता अब कम रह जाती है। अतः आहार को कम किया जा सकता है। आप उस हद तक आहार कम कर सकते हैं जिस हद तक आपको शारीरिक शक्ति में कमजोरी न महसूस हो। यदि प्रत्येक व्यक्ति ऐसे आहार के सेवन की आदत डाल ले, जो उसके लिए सर्वाधिक अनुकूल हो, तो अनाज की आवश्यकता बहुत ही कम की जा सकती है। आहार में की गई कमी की पूर्ति हरे रस + शहद, फल, फलों के रस, दूध एवं दही-पनीर सदृश्य पदार्थों से हो सकती है। दूध, दही, पनीर में भी पर्याप्त सूर्य-शक्ति समाविष्ट है। वैज्ञानिकों ने अन्वेषण द्वारा सिद्ध किया है कि ऐसे आहार का सेवन करनेवाले लोग स्वस्थ रहते हैं और दीर्घजीवी होते हैं।

इस प्रकार यदि मनुष्य भारी मात्रा में उपलब्ध स्वस्थ एवं विषरहित पत्तों के रस का उपयोग करे, तो शरीर को कम से कम २५ से ३५ प्रतिशत पोषण मिल सकता है, आहार की अवश्यकता को बहुत ही कम किया जा सकता है, भुखमरी की समस्या दूर की जा सकती है। इतना ही नहीं, इस पृथ्वी पर जन संख्या में २५ से ३५ प्रतिशत वृद्धि होने पर भी चिंता करने का कोई कारण नहीं रहेगा। आहार के रूप में उपर्युक्त हरा रस अधिक मात्रा में लिया जाए, तो बीमारी की मात्रा भी बहुत कम हो सकती है।

हमारे शरीर पर जब सूर्य-किरणें पड़ती हैं, तब शरीर में विटामिन 'डी' के रूप में उसका रूपांतर होता है। जिन लोगों और प्राणियों की त्वचा गाढ़े काले रंग की हो, उन्हें यदि धूप में ज्यादा देर रहना पड़ता हो, तो उनके शरीर में सूर्य-शक्ति अधिक मात्रा में प्रविष्ट होती है। वे शाकाहारी हों, तो भी उनमें ज्यादा शक्ति आती है। गैंडे, भैंस, अफ्रीका के हब्शी आदि इसके उदाहरण हैं।

मैं कॉमर्स का स्नातक हूँ और निर्यात व्यवसाय से निवृत्त हो चुका हूँ। प्रयोग करने की क्षमता मुझमें नहीं है। इसलिए मैं प्रत्येक पोषण-विशेषज्ञ-वनस्पति-शास्त्री तथा वैज्ञानिकों से बिलकुल मुफ्त और असीमित मात्रा में उपलब्ध सूर्य-शक्ति के इस नये स्रोत के विषय में सोचने-विचारने की अपील करता हूँ।

जैन साधु 'आयंबिल' नाम का एक साधु व्रत करते हैं। उसमें दिन में केवल एक ही बार – षड्रस (घी, दूध, दही, साग-भाजी, तेल, फल) का त्याग कर – अनाज व उबालने से बने आहार का सेवन किया जाता है। यह व्रत वे सिर्फ दो दिन के लिए ही नहीं करते हैं, परंतु उसे ५०० दिनों तक चलाया जाता है। इस कालावधि में उनका स्वास्थ्य अच्छा रहता है और वे अपना दैनिक कामकाज भी करते रहते हैं। इसके पीछे यह रहस्य हो सकता है कि उन्हें धनभार और ऋणभार में समान उपर्युक्त आहार से विद्युत-शक्ति मिलती है। इस प्रकार के प्रयोग चीन व जापान में भी किए गए हैं। जो लोग उपर्युक्त आहार का वर्ष में दो बार, ७ से १२ दिन तक, सेवन करते हैं, उनके शरीर में इतनी प्रतिकार शक्ति उत्पन्न होती है, जो अणुशक्ति के गलन (रेडियो एक्टिविटी) के सामने भी टिक सकती है।

वनस्पति-आहार संबंधी प्रयोग इस सिद्धांत को प्रमाणित करते हैं। मनुष्य-शरीर की रचना ऐसी है कि वह सीधे सूर्य से पर्ण-वनस्पति का आहार नहीं ले सकता, किंतु इन पत्तों का रस वह उदर में ले सकता है। [illegible] कर रस तथा हरे कचूमर (ग्रीन सैलाद) का सेवन वह आसानी से कर सकता है और कम से कम आहार से अपने शरीर को स्वस्थ बनाये रख सकता है।

सादर समर्पित है :

प्रकृति माता को

मैं अंतःकरण से आभारी हूँ...

परम कृपालु प्रकृति माता का – *जिसने मानव-देह में ऐसी अद्‌भुत व्यवस्था की है।*

प्राचीन अज्ञात ऋषियों का – *जिन्होंने इस व्यवस्था का आविष्कार किया।*

नामी-अनामी आयुर्वेदाचार्यों का – *जिन्होंने इस पद्‌धति का विकास किया।*

अज्ञात रेड इण्डियनों तथा अनेक अज्ञात जनों का – *जिन्होंने इस पद्‌धति को सुरक्षित रखा।*

डॉ. विलियम फ्रिट्जेराल्ड का – *जिन्होंने बीसवीं शताब्दी में इस पद्‌धति को संशोधित कर विश्वभर में प्रस्तुत किया।*

श्रीमती मिल्ड्रेड कार्टर का – *'पैर और हाथ की रिफ्लेक्सोलॉजी' के लिए।*

अनेक निसर्गोपचारकों का – *जिन्होंने इस पद्‌धति का संशोधन और विकास किया।*

डॉ. रोहित ओझा का – *'बालकों के रोग' के लिए।*

मि. ऑगस्टस म्युलर का – *'बायोकेमिक दवाइयों' के लिए।*

मि. पेड्रो चान का – *'फिंगर ऍक्युप्रेशर' के लिए।*

डॉ. रॉजर डलेट का – *'फिंगर मसाज के द्‌वारा दुःख-दर्द कम करने की पद्‌धति' के लिए।*

श्री सदाशिव पी. निंबालकर का – *'आरोग्यासाठी योग' के लिए।*

डॉ. हर्षद पंड्या का – *निरंतर प्रेरणा देने एवं इस पुस्तक का नाम सुझाने के लिए।*

डॉ. दीपक कामदार का (पीएच्. डी.) – *उपयोगी सूचनाओं एवं आवरण-पृष्ठ के चित्र के लिए।*

श्री शैलेश संघवी (फारवर्ड स्टुडियो) – *शेष सभी छायाचित्रों के लिए।*

और सभी ज्ञानियों, मित्रों, स्वजनों का – *इस पद्‌धति को आजमाकर प्रोत्साहित करने के लिए।*

वर्ल्ड हेल्थ ऑर्गनाइजेशन (जिनीवा) का – *इस पद्‌धति पर विशेष ध्यान देने के लिए।*

विश्व आरोग्य संस्था (WHO), जीनिवा का स्वीकृति-पत्र

WORLD HEALTH ORGANIZATION 

MONDIALE DE LA SANTE

Telephone Central/... 91 21 11
... 91 2675

... TRM T18/180/1

Mr D.K. Vora
B.T Trading Corporation
47, Old Hanuman Lane
Bombay 400 002
India

6 August 1980

Dear Mr Vora,

Thank you for your letter of 18 July 1980 and the information on acupressure.

You may be pleased to learn that WHO does give attention to acupuncture and acupressure in its traditional medicine programme and recently a whole issue of our monthly magazine, World Health, was devoted to acupuncture. Enclosed is a copy of this for your information.

We are also referring your letter to our Regional Office for South-East Asia in New Delhi for their information.

Thank you for your interest in WHO's work in the field of traditional medicine.

Yours sincerely,

V. Fallow...

Programme Manager
Traditional Medicine